# स्वदेशी चिकित्सा

## गंभीर रोगों की घरेलू चिकित्सा

## सौन्दर्य वर्धक घरेलू नुस्खे

महान आयुर्वेद विशेषज्ञ :
श्री वागभट्ट द्वारा रचित अष्टांगहृदयम् पर आधारित

भाग - 4

संकलन एवं संपादन
राजीव दीक्षित
पुर्नलेखन : प्रदीप दीक्षित

भाई राजीव दीक्षित - पुस्तक संग्रह ⑦

स्वदेशी चिकित्सा

# गंभीर रोगों की घरेलू चिकित्सा

स्वदेशी प्रकाशन,
सेवाग्राम, वर्धा

# स्वदेशी चिकित्सा

लेखक : राजीव दीक्षित

प्रकाशक : स्वदेशी प्रकाशन



प्रथम संस्करण : 2012 (3000 प्रतियाँ)

स्वदेशी प्रकाशन, सेवाग्राम, वर्धा द्वारा
स्वदेशी भारत पीठ्म (ट्रस्ट) के लिए प्रकाशित

स्वदेशी भारत पीठ्म (ट्रस्ट)
सेवाग्राम रोड, हुत्तात्मा स्मारक के पास
सेवाग्राम, वर्धा - 442 102
फोन नं.- 07152-284014
मोबाईल : 9822520113, 9422140731

सहयोग राशि : 50 रुपये

# विषय सूची

# संपादकीय

स्वास्थ्य का विषय हमेशा से ही चुनौती पूर्ण और रोचक रहा है। चुनौती पूर्ण इस अर्थ में कि उसमें नई-नई बीमारियों को ठीक करने, भाँति-भाँति की प्रकृति वाले रोगियों को ठीक करने की चुनौती रहती है। और रोचक इसलिये है कि इसका विस्तार पटल बहुत फैला हुआ है, तरह-तरह के पेड़ पौधें के बारे में जानना, उनकी छाल, उनके बीज और उनकी जड़ों के बारे में जानकारी एकत्र करना, उनके फुलों और फलों की प्रकृति जानना, यह सब बहुत ही रोचक विषय है।

आज के समय में जब ऐंलोपैथी चिकित्सा का मायाजाल फैलता ही जा रहा है तथा दवाइयाँ और इलाज दोनों ही महँगे होते जा रहे हैं, इसके साथ-साथ दवाईयों के भयंकर **साईड इफेक्टस** भी सामने आ रहे हैं तो ऐसी स्थिति में इसके विकल्प में सस्ती और सुलभ चिकित्सा पद्धति का प्रचलन बहुत आवश्यक लगता है। डब्ल्यू. टी. ओ. के अंतर्गत दवाईयों के पेटेन्ट के कारण दवा बनाने वाली विदेशी कंपनियों की चांदी हो गई है, बहुत जल्दी ही सैंकड़ों विदेशी दवा कंपनियाँ भारत में अपना बाजार खोलने आ रही हैं। यद्यपि कई सौ विदेशी कंपनियाँ तो पहले से ही बाजार में मौजूद हैं और इन कंपनियों ने अपनी दवाईयों को बेचने का एक अच्छा खासा कुचक्र बना रखा है, इसलिये भी स्वदेशी घरेलू उपचार पद्धति का फैलाव आवश्यक लगता है।

हमारी सभ्यता में घरेलू नुस्खों की बहुत पुरानी परंपरा रही है। हजारों सालों से लोग इनका उपयोग करते आ रहे हैं। छोटी-बड़ी सभी बीमारियों के बारे में कुछ ना कुछ घरेलू नुस्खे अवश्य देखने-सुनने को मिल जाते हैं। अपनी सभ्यता और संस्कृति से दूर निकल आये परिवारों में (पश्चिमी सभ्यता और मान्यताओ वाली जीवन शैली अपनाने वाले परिवारों में) स्वदेशी नुस्खों से संबंधित ज्ञान की कमी दिखाई देती है, लेकिन भारतीय सभ्यता और संस्कृति से जुड़े हुये परिवारों में तथा वनांचलों और गाँव से जुड़े परिवारों और समाजों में घरेलू नुस्खों से संबंधित ज्ञान अभी भी बाकी है।

जहाँ आधुनिक सभ्यता नहीं पहुँची है वहाँ भी जड़ी बुटीयों से, पेड़-पौधें से घरेलू इलाज करने का ज्ञान अभी भी प्रचुर मात्रा में है, हमारी सभ्यता ने इस तरह के ज्ञान के उपयोग पर कोई कॉपी राईट या पेटेन्ट नहीं रखा है इसीलिये यह ज्ञान परंपरा के रूप में उत्तरोत्तर ढंग से हमें मिलता रहा है। और इसलिये

उसका उपयोग सभी के लिये सुलभ ढंग संभव हो सका है।

इस किताब में भी जो नुस्खे दिये गये हैं वह अन्य किताबों, वैद्यों, बुजुर्गो से सलाह मशविरा करके एकत्र किये गये हैं। यह हमने ईजाद नहीं किये हैं बल्कि इधर-उधर बिखरे हुये नुस्खों को सही ढंग से संकलित और संपादित किया है।

हमें उम्मीद है कि यह घरेलू नुस्खे आपको बहुत मददगार साबित होंगे। हमें खुशी होगी यदि आप इनसे स्वास्थ्य लाभ प्राप्त करते हैं। यदि आपको भी इनके अलावा कुछ अन्य नुस्खों की जानकारी हो तो हमें सुचित कर सकते हैं ताकि अगले संस्करण में हम उन्हें डाल सकें।

प्रदीप दीक्षित
सेवाग्राम

# घरेलू चिकित्सा सबसे उपयोगी

आयुर्वेद का ज्ञान हमारे देश में बहुत प्राचीन काल से है। दुनिया के प्राचीनतम ग्रंथ वेदों में से ही आयुर्वेद निकला है। अपने शरीर को स्वस्थ बनाये रखने की पद्धति और अनेक तरह के रोगों की चिकित्सा और उनसे बचने का ज्ञान तथा स्वस्थ रहते हुये लंबी आयु बनाये रखने के ज्ञान को ही आयुर्वेद कहा गया है। हमारे जन्म के साथ ही अथवा इस पृथ्वी पर जन्म लेने के बाद से ही शरीर में कोई ना कोई रोग लगा ही रहता है। और जैसे-जैसे शरीर में वृद्धि होती है। वैसे-वैसे रोगों में भी वृद्धि होती रहती है। रोग भी हजारों तरह के होते हैं, इसलिये भारतीय दर्शन में रोगियों की देख रेख करना और उन्हें दवाई देना एक सेवा का कार्य माना गया है। भारतीय सभ्यता में दूसरों की सेवा करना ईश्वर की सबसे बड़ी भक्ति मानी गयी है।

भारत की प्राचीन जीवन पद्धति में रोगों को ठीक करने के घरेलू नुस्खे काफी प्रचलित थे। इसका अर्थ यह है कि निश्चित रूप से उस समय की शिक्षा में महिलाओं को यह विषय अनिवार्य रूप से पढ़ाया जाता होगा या फिर परिवार की पारम्परिक शिक्षा प्रणाली में कोई भी स्त्री अपने से बड़ी उम्र की महिलाओं से उत्तरोत्तर यह सीखती रहती होगी और यह कड़ी लगातार चलती रहती होगी। वैसी स्थिति में यदि घर में किसी को कोई बीमारी हुई हो तो प्रारम्भिक चिकित्सा के रूप में इन घरेलू नुस्खों का प्रयोग असानी से और तत्काल किया जा सकता होगा। बीमारी के अधिक जटिल होने पर ही वैद्य या अच्छे चिकित्सक के पास ले जाते होंगे।

लेकिन जैसे-जैसे जीवन शैली बदली और पश्चिमी तथा यूरोपीय जीवन शैली का प्रभाव हमारे समाज पर छाता गया वैसे-वैसे यह घरेलू नुस्खों का ज्ञान तथा सीखने -सिखाने की परंपरा खत्म होती गयी। एक तरह का सभ्यतागत विभेद बड़ी तेजी से फैलता गया कि जो लोग इस तरह के घरेलू नुस्खों को जानते हैं, या उनका उपयोग करते हैं वे सब अशिक्षित और गँवार हैं। और ऐसा माना गया कि भारत की समस्त ग्रामीण जनता इसका प्रतिनिधित्व करती है। दूसरी ओर शहरों में रहने वाली आबादी अधिक सभ्य है क्योंकि वह इस तरह के घरेलू उपचारों में कोई विश्वास नहीं रखती बल्कि इसकी जगह पश्चिम से आयी एँलोपैथी की चिकित्सा में ज्यादा विश्वास रखती है। इसीलिये

18 वीं शताब्दी में मैकोले द्वारा विकसित की गई आधुनिक शिक्षा प्रणाली में इस तरह के नुस्खों को पढ़ाने या सिखाने का कोई प्रावधान नहीं रहा होगा। चूँकि शहरी वर्ग की जीवन पद्धति पश्चिम की मान्यताओं और सभ्यता के आधार पर विकसित हो रही थी इसलिये घर में पारंपरिक रूप से घरेलू नुस्खों को सिखाने की यह परम्परा लगभग खत्म सी हो गयी। और फिर सरकार और प्रशासन की तरफ से भी एॅलोपैथी की चिकित्सा को ही प्रोत्साहन दिया गया। परिणाम स्वरूप धीरे- धीरे हमारी बहनें और घर की महिलायें इस ज्ञान से वंचित होती गयी या उनको यह ज्ञान देने की परम्परा खत्म होती गई।

वास्तव में आज हम सबको ऐसा तो महसूस होता ही है कि स्वास्थ्य ही सबसे बड़ी पूँजी है। जो अच्छी तरह से स्वस्थ है वहीं सबसे धनी है। यदि हम ऐसा मानते हैं तो आज की आधुनिक सभ्यता के हिसाब से हमारे समाज के अधिकांश लोग रोगी मिलेंगे, उसका सबसे बड़ा कारण आज की जीवन शैली और खान-पान है। आज की आधुनिक (पश्चिमी) सभ्यता की मान्यता है कि जितना अधिक तनाव बढ़ेगा उतना अधिक विकास होगा। इसका एक निहितार्थ यह भी है कि जितना अधिक तनाव बढ़ेगा उतने अधिक रोग भी होंगे, और ऐसा हमें आज दिखाई भी देता है कि जैसे-जैसे डॉक्टर बढ़ते जाते हैं, जैसे-जैसे दवाईयाँ बढ़ती जाती हैं, जैसे-जैसे हॉस्पिटल बढ़ते जाते है। वैसे-वैसे रोगी और रोग भी बढ़ते जा रहे हैं। रोगी और रोग बढते जाने का दुसरा कारण यह भी है कि हम घरेलू चिकित्सा के नुस्खों से बहुत दूर चले आये हैं और साथ ही खाने पीने के व्यवहार को भी भूल गये हैं। अर्थात हम ये नहीं जान पाते कि हम क्या खायें और क्या न खायें। साधारण से साधारण परिवारों में भी इस तरह कि कोई जानकारी नहीं रहती कि किस मौसम में क्या-क्या खाने से कौन-कौन से लाभ होता है और क्या-क्या न खाने से क्या-क्या हानि होती हैं। अर्थात् हमें खान-पान के संयोगो (कॉम्बिनेशन्स) का पता ही नहीं चल पाता इसलिये भी बीमारियाँ काफी बढ़ती जाती हैं। यहीं से इस किताब को प्रकाशित करने का उद्देश्य तय हो जाता है।

घरेलू चिकित्सा आयुर्वेद के ज्ञान से ही निकली हुई एक धारा है इसमें भी सबसे पहले यह ध्यान रखना ही पड़ेगा कि स्वास्थ्य क्या है, और वह कैसे अच्छा रखा जा सकता है। इसलिये आयुर्वेद में दिनचर्या और अनुचर्या के बारे में काफी विस्तार से बताया गया है। सुर्योदय से लेकर सुर्यास्त तक नियमित जीवन जीने के तरीकों पर काफी विस्तार से बताया गया है। इस तरह के नियम हमें स्वास्थ्य संबंधी अन्य किताबों में या हमारे धर्म ग्रंथों में भी देखने को मिलते हैं

इसलिये यहां पर हम उन्हें विस्तार से नहीं दे रहे हैं। स्वदेशी चिकित्सा की इस श्रृंखला में भाग-4 और 5 में इस बारे में विस्तार से बताया गया है। इसलिये इस किताब में केवल घरेलू नुस्खे के बारे में ही दिया जा रहा है।

आयुर्वेद के अनुसार हमारा शरीर पंच तत्व से बना है। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश। इन तत्वों में आपस में एक निश्चित अनुपातिक संबंध है। यदि किसी भी तरह यह अनुपात बिगड़ता है तो शरीर में रोग पैदा होते हैं। इसके अलावा पांच इंद्रियां आँख, कान, नाक, जीभ तथा। पांच कर्मेंद्रियां हाथ, पैर, मुख, गुदा और लिंग हैं। भारतीय दर्शन के हिसाब से स्वस्थ जीवन के लिये यह आवश्यक है कि हम धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष के नियमों से जीवन जीयें। लेकिन हमारा आज का जीवन इन सबसे कहीं बहुत दूर है। हमारे खाने पीने के नियम-संयम, सोने-उठने के नियम संयम, आपस में व्यवहार के नियम संयम, हमारे धर्म में कहे गये सिद्धांतो से काफी अलग हैं। आयुर्वेद के हिसाब से यह अनियमितता स्वास्थ्य के नियमों के प्रतिकुल है। और यही अनियमितता हमें बीमार बनाती है।

आज की जीवन शैली में हम देख रहे हैं कि बीमारियों का इलाज कराना दिनों-दिन मँहगा होता जा रहा है। इसलिये घरेलू नुस्खों की उपयोगिता अधिक महसूस होती है। दुसरा एक और बड़ा कारण यह है कि आज के ज्ञान-विज्ञान में हम ना तो बीमारी के बारे में जानते हैं, और ना ही हमें दी जा रही दवाईयों और इलाज की प्रक्रिया के बारे में जानते हैं। इसलिये अधिकांश डॉक्टर रोगीयों को अनावश्यक रूप से ठगते रहते हैं। आखिर यह कैसे संभव होता है कि कोई भी डॉक्टर हॉस्पिटल खोलें और दो-तीन वर्षों में ही हॉस्पिटल बहु मंजिला बन जाये इसके अतरिक्त अच्छे, डॉक्टर तो मुठ्ठी भर ही हैं। इसलिये भी घरेलू नुस्खों और घरेलु चिकित्सा को सिखाने की आवश्यकता महसूस होती है।

घरेलू नुस्खे हजारों वर्ष पुराने हैं और समय के पैमाने पर परखे हुये हैं। छोटी-छोटी बीमारियों को दूर करने के लिये जड़ी-बुटियों, जल, पेड़ की पत्तियों, पेड की छालों, फलों, आदि सब का प्रयोग होता रहा है यह विज्ञान हमारे पुरखों ने अपने अनुभव व ज्ञान से विकसित किया है। अधिकांश नुस्खे इतने उपयोगी व सरल हैं कि पीढ़ी दर पीढ़ी वे अनायास ही आगे बढते जाते हैं और हमारे जीवन में उपयोगी सिद्ध होते जाते हैं। घरेलू चिकित्सा स्वदेशी के सिद्धांत के सबसे करीब है क्योंकि हमारे ऋषियों ने माना है कि जो प्राणी जहाँ का रहने वाला है उसके लिये वहाँ की औषधि ही उपयोगी है। अर्थात् हमारे वन और जंगलों म पैदा

होने वाले पेड पौधे, फूल, पत्तीयाँ, जड, कंद, मिट्टी, हवा, पानी से तैयार की गई औषधियां या नुस्खे ही हमारे लिये उपयोगी होंगे न कि विदेशों से आनेवाली दवाइयां या फार्मूले। इसलिए यह स्वदेशी के सिद्धांत के सबसे करीब बैठता है। चूँकि हम इसी पर्यावरण में पलकर बड़े होते हैं। इसी मौसम में पलकर बड़े होते हैं तथा उन्हीं परिस्थितियों में पलकर बड़े होते हैं जिन परिस्थितियों, मौसमों, पर्यावरण में यह पेड़ पौधे, फुल पत्तीयाँ आदि बड़े होते हैं और वैसे भी आयुर्वेद के सिद्धांत के अनुसार हमारा शरीर भी पंचतत्वों से बना है इसलिये इन दवाओं और घरेलू नुस्खों की प्रकृति हमारे शरीर की प्रकृति से मिलती जुलती है। और शायद इसीलिये घर-घर में और गाँव-गाँव में इसमें से अधिकांश नुस्खे लोगों को मालूम रहते हैं। इसके लिये उन्हें कोई प्रशिक्षण नहीं लेना पड़ता और ना ही कोई ग्रंथ पढ़ने पडते हैं, इसलिये अभी भी हमारे देश में घरेलू चिकित्सा से संबंधित घरेलू नुस्खों का प्रचलन काफी है। उन्हें थोड़ा बहुत ही याद दिलाने की जरूरत है। जिसका प्रयास हम इस किताब के जरिये कर रहे हैं।

घरेलू चिकित्सा इस अर्थ में भी लाभकारी है कि वह तत्काल हो सकती है और सरल है। प्राय: घर में रहने वाले सामानों से ही हो सकती है। जैसे अचानक से किसी को पेट दर्द हुआ और रोगी शहर से 20-25 किलो मीटर दूर है और शहर तक जाने का कोई साधन नहीं ऐसे समय में घरेलू नुस्खे बहुत काम आते हैं। पेट दर्द में अजवायन के चूर्ण को शहद में लेने से तुरंत आराम मिलता है या 1 रत्ती हींग पानी में घोलकर पीने से पेट दर्द या एसिडिटी में बहुत आराम मिलता है। इस तरह के नुस्खे से पेट दर्द में तुरंत आराम मिलता है। इसी तरह यह घरेलू चिकित्सा बहुत सस्ती भी है। इसी पेट दर्द या एसिडिटी की तकलीफ के लिये आप यदि डॉक्टर के पास जायेंगे तो अच्छी-खासी फीस और महंगी दवाईयाँ लेनी पडेंगी उसी जगह घरेलू नुस्खों से बहुत सस्ते में यह बीमारी ठीक हो सकती है।

इन्ही सब परिणामों को देखते हुये हम लोगों ने स्वदेशी चिकित्सा की कड़ी में यह छंटवी किताब आपके लिए प्रकाशित की है। हमें पुरी उम्मीद है कि जिस उद्देश्य के लिये यह किताब लिखी गई है वह अवश्य पूरा होगा।

# स्वस्थ रहने की कुंजी

स्वास्थ्य का वास्तविक अर्थ शरीर निरोगी रहे केवल इससे जुड़ा हुआ नहीं है। बल्कि शरीर के साथ-साथ मन भी निरोगी रहेगा तभी स्वास्थ्य अच्छा रह सकता हैं। अधिकांश बीमारियों की जड़ 'सायकोसोमेटिक' स्थिति को माना गया है। जो सीधे-सीधे मन की अवस्था से जुड़ी हुयी है। अर्थात् अगर हमारा मन अच्छा है, चित्त सुखी है तो बीमारियां भी कम से कम होंगी। बीमारियों का दूसरा बड़ा कारण शरीर के ऊपर बाहरी वातावरण का प्रभाव अर्थात सर्दी, गर्मी, बरसात आदि मौसमों का परिवर्तन, कीटाणूओं, रोगाणूओं का तथा दूषित वातावरण का प्रभाव या आकस्मिक दुर्घटना जन्य प्रभाव। इन सब कारणों से भी व्यक्ति बीमार पड़ सकता है।

कोई भी बीमारी हमारे शरीर में धीरे-धीरे ही आती है। उसकी शुरूआत कब होती है हमें पता ही नहीं चलता। जब वह बीमारी परिपक्व होती है और उसके लक्षण हमारे शरीर पर प्रकट होने लगते हैं तब हमें पता चलता है कि हम रोगी हो गये हैं और उस स्थिति में दवा करने के अलावा कोई चारा नहीं बचता। यदि हम पहले ही सचेत रहते और अपने शरीर में होने वाली सभी तरह की क्रिया-प्रतिक्रिया पर ध्यान रखते या प्राकृतिक तरीके से जीवन जीने की कोशिश करते तो कम से कम बीमार पडते। अर्थात हमारे शरीर के सभी अंग प्रकृति के जिस नियम के हिसाब से चलते हैं यदि हम उनके नियम का पालन करते तो बीमार ही नहीं पड़ते। इसलिये शास्त्रों में तन और मन की एकता पर जोर दिया गया है। अतः अच्छा स्वास्थ्य बनाये रखने के लिये अपने तन और मन का सामंजस्य बनाकर रखना होगा।

आयुर्वेद के अनुसार हमारा शरीर पंच तत्वों से बना है। पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, और आकाश। इसीलिये घरेलू चिकित्सा भी इन्हीं पंच तत्वों पर आधारित रहती है। आयुर्वेद के ही अनुसार हमारे शरीर में तीन तरह के दोष होते है। 1) वात दोष 2) पित्त दोष 3) कफ दोष। यह तीनों दोष प्रत्येक मनुष्य में उपस्थित रहते हैं। जिस व्यक्ति में तीनों दोषों में से जो दोष प्रधान होता है, उस व्यक्ति को उसी दोष की प्रधानता वाला व्यक्ति कहते हैं। इसीलिये उस व्यक्ति में उस दोष की प्रधानता वाले रोग ही पाये जाते हैं।

# वात दोष

वात अर्थात वायु। आयुर्वेद में वायु को गतिशील बताया गया है इसीलिये यह एक प्रकार की ऊर्जा भी है। वायु की प्रकृति है कि वह सारे शरीर को संचालित करती है। यह ज्ञानेंद्रिय से मस्तिष्क तक की यात्रा को पूरा करती है। यही वायु किसी भी विचार को चेतना में रूपांतरित करने में सहायक होती है और वर्तमान अनूभवों को स्मृतियों में परिवर्तित करने की शक्ति भी वायु में ही होती है। अर्थात् वायु प्राकृतिक रूप से हल्की और शुष्क होती है और यदि यह अनियमित और दुषित हो जाये तो वायु संबंधी रोग पैदा होते हैं। आयुर्वेद में वायु पाँच प्रकार की बताई गई है।

1. **प्राणवाय** :- इसका संबंध श्वसन और छाती से रहता है।
2. **व्यान वाय** :- इसका संबंध हृदय की कार्य प्रणाली से रहता है।
3. **उदान वायु** :- इसका संबंध भोजन नली से रहता है इसलिये यह भोजन नली की कार्य प्रणाली को संचालित करती है।
4. **समान वाय** :- इसका संबंध आंतों से है इसलिये इसका संबंध भोजन पचाने और मल बनाने की कार्य प्रणाली के संचालन से है।
5. **आपान वाय** :- यह गुदा और मूत्र प्रणाली से संबंधित है। इसलिये यह मल त्याग, शुक्राणु निकालने तथा प्रसव को संचालित करने का कार्य करती है।

वायु ना घटती है ना बढ़ती है। बल्कि असंतुलित होती है। इसलिये वायु से संबंधित रोगों की चिकित्सा में इसे सिर्फ संतुलित करने की ही कोशिश की जाती है। वायु से संबंधित रोग कई प्रकार के हैं जैसे पेट में दर्द, घुटनों में दर्द, जोड़ों में दर्द, लकवा, जीभ का अकड़ जाना, सिर में रूसी हो जाना, पैरों में बिवाइयाँ फटना, नींद न आना, पीठ में दर्द आदि। यदि हमें इसकी सही पहचान हो जाये तो हम अच्छी तरह से घरेलू चिकित्सा कर सकते हैं।

# पित्त दोष

पित्त दोष उत्तेजक और गतिशील माना गया है। इसलिये यह हमारे शरीर की एक ऊर्जा को दुसरी ऊर्जा में रूपातंरित करने का कार्य करती है। हमारे मस्तिष्क में एक स्थानीय पित्त दोष होता है। जो पुरे शरीर में रोगों के संबंध में प्रबंधन का कार्य करता है। आहार नली में भोजन जाने के बाद भोजन को पचाने की क्रिया का नियंत्रण पित्त दोष ही करता है। यही पित्त दोष बुद्धि को भी

नियंत्रित रखकर तेज करता है। पित्त दोष ही क्रोध, भय आदि मनोविकारों को नियंत्रित करता है। शरीर के तापमान को समान रखने में इसकी महत्वपूर्ण भुमिका है। पित्त के अनियमित होने पर सभी प्रकार के त्वचा रोग अतिसार, वमन, सिर दर्द से संबंधित बीमारियां होती हैं। अत्यधिक मसालेदार, चिकनाई युक्त तथा दुषित भोजन करने से देर रात तक जागने से, चिंताग्रस्त होने से, पित्त असंतुलित हो जाता है। घरेलू चिकित्सा में पित्त को संतुलित करने के ढेर सारे नुस्खे हैं।

## कफ दोष

कफ, जल और पृथ्वी तत्व से बना है इसलिये भारी, अस्थिर और आर्द्र होता है। इसके साथ ही कफ शरीर को शक्ति शाली बनाता है, तथा ऊर्जा भरने का काम करता है। कफ में स्थायित्व का गुण होता है। इसलिये जो व्यक्ति कफ की प्रकृति वाले होते हैं वे काफी धैर्यशील होते हैं। कफ शरीर के सभी अंगों के लिये आवश्यक चिकनाई का निर्माण करता है। कफ शरीर के सभी ढांचागत अंगो को एक दुसरे से बांधे रखता है, यह मानसिक शक्ति प्रदान करने के साथ-साथ रोग निरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। जो व्यक्ति भोजन में अत्यधिक मात्रा में मीठे, नमकीन, खट्‌टे या ठंडे पदार्थ लेते हैं उनका कफ असंतुलित हो जाता है। कफ असंतुलित होने से खाँसी, ज्वर, शरीर दर्द, सुस्ती, मोटापा, अपच आदि रोग फैलते हैं, इस प्रकार यदि हम वात, पित्त और कफ के बारे में सावधान रहें और उनके विरूद्ध न चलें तो कम से कम बीमार पडेंगे।

प्रकृति के विरूद्ध जाने के कारण ही हम बीमार पडते हैं। हमारे ऋषि-मुनियों ने प्रकृति के नियम और शरीर की संरचना के अनुसार स्वस्थ जीवन जीने के कुछ नियम बनाये हैं, यदि हम उनका पालन नहीं करेंगे तो निश्चित रूप से बीमार पडेंगे। जैसे खाने-पीने के नियम बनायें है वैसे ही आचार और विचार के नियम भी बनाये हैं। हम लोग अधिकांशतः खान-पान के नियमों का पालन करते ही नहीं हैं और गलत तरीके से पोषण प्राप्त करते हैं, और ऐसी गलतियाँ बार-बार और लगातार होती रहती हैं। जैसे यदि हम भोजन करते हैं तो या तो स्वाद की वजह से अधिक भोजन कर लेते हैं या स्वाद न होने से कम भोजन करते हैं। दोनों ही स्थितियाँ हानिकारक हैं यदि अधिक भोजन करते हैं तो उसे पचने में देर लगती है तथा आमाशय में गड़बड़ी पैदा होती है और इसलिये सही ढंग से पाचक रस नहीं बन पाते हैं और भोजन सही ढंग से नहीं पच पाता। अन्ततः वह सड़ना शुरू हो जाता है। आगे चलकर यह सड़ा हुआ भोजन पाचन संस्थान में कई प्रकार के जहर बनाने का काम करता है। इसके बाद यह भोजन

छोटी आंत में पहुँचता है और वहाँ से स्वास्थ के लिये अनुकूल तत्व चुन-चुन कर शरीर में चले जाते हैं और विषैले तथा विजातीय तत्व वहीं रह जाते हैं। अब यदि मल संस्थान अच्छे ढंग से काम करता है तो यह तत्व मल के द्वारा बाहर निकल जाते हैं अन्यथा वहीं एकत्र रहकर शरीर में विष को बढ़ाते हैं। शरीर के अन्य अंग जैसे फेंफड़े, गुर्दे, यकृत, आंते इन विषों को बाहर निकालने की कोशिश करते हैं और शरीर इनको अपने ढंग से संतुलित करने की कोशिश भी करता है लेकिन इस तरह के विषैले और विजातीय तत्व यदि बहुत अधिक मात्रा में बनते हैं तो सफाई करने वाले इन अंगों को बहुत अधिक श्रम करना पड़ता है। अधिक श्रम करने की हालत में कभी-कभी यह अंग खराब भी हो जाते हैं, और उसका बड़ा नुकसान हमारे शरीर को उठाना पड़ता है। अब यदि हमारे यह अंग विजातीय तत्वों को सही ढंग से बाहर नहीं निकालते तो यह विजातीय तत्व शरीर में विभिन्न प्रकार के रोग पैदा करते हैं। इसलिये भोजन के मामले में हमें अत्यधिक सावधान रहने की जरूरत है।

इसके अलांवा शरीर की क्षमता से अधिक मेहनत या मानसिक परिश्रम करने से भी बीमारियाँ होती हैं। क्षमता से अधिक श्रम करने से हमारे शरीर के तंतू कोश अधिक मात्रा में टूटने लगते हैं इस कारण शरीर में कमजोरी आती जाती है और इस कमजोरी के कारण कभी भी किसी भी तरह की वायरल बीमारियाँ हो सकती हैं।

नींद की कमी के कारण भी काफी बीमारियाँ होती हैं। जिस प्रकार भोजन से हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है उसी प्रकार अच्छी नींद से भी हमारे शरीर को ऊर्जा मिलती है। अच्छी नींद के कारण हमारे शरीर में जो स्फुर्ति आती है उसका सबसे बड़ा कारण यह है कि जब हम सोते हैं तब हमारे शरीर के सभी अंग बराबर काम करते रहते हैं। लेकिन विश्राम की अवस्था के कारण उन्हें अत्यधिक श्रम नहीं करना पड़ता और उन्हें रक्त का पोषण पर्याप्त मात्रा में मिलता रहता है जिससे हमें स्फुर्ति का अनुभव होता है, और यदि हमें अच्छे ढंग से नींद नहीं आती तो शरीर के अंदर से सभी अंगों को पर्याप्त मात्रा में रक्त का पोषण न मिलने से ऊर्जा नहीं मिल पाती और तंतु में विष इकठ्ठा होता रहता है। और यही विष बीमारी का कारण बनता है। इसके अतिरिक्त इर्ष्या, द्वेष, चिंता, क्रोध आदि भावनाओं की वजह से भी बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। अत्यधिक व्यसन जैसे तंबाकु, शराब, बीडी, सिगरेट आदि से भी बीमारियाँ पैदा होती हैं क्योंकि इनके सेवन से विष अधिक बनता है।

इस अध्याय में हम पहले भी इस बात पर चर्चा कर चुके हैं कि हमारे ऋषि-मुनियों ने खाने-पीने, उठने-बैठने, सोने-जागने, घूमने-टहलने आदि के बारे में ढेर सारे नियम-संयम बनाये हैं। हमारे धर्म ग्रंथों और लोकाचार ग्रंथों में इस तरह के नियमों और संयमों के बारे में काफी विस्तार से बताया है, उनमें से बहुत कुछ तो हमारे घरों के बुर्जुग लोग जानते ही हैं लेकिन हम उन पर ध्यान नहीं देते। हमारी कोशिश है कि हम इस किताब में नियम-संयम के बारे में जो जानकारी दे रहे हैं उनका पालन अच्छी तरह से होगा इससे आपके स्वास्थ्य को ही लाभ मिलेगा।

कृपया इनका अवश्य ध्यान रखें।

1. फलों का रस, अत्यधिक तेल की चीजें, मट्ठा, खट्टी चीज रात में नहीं खानी चाहिये।
2. घी या तेल की चीजें खाने के बाद तुरंत पानी नहीं पीना चाहिये बल्कि एक-डेढ़ घण्टे के बाद पानी पीना चाहिये।
3. भोजन के तुरंत बाद अधिक तेज चलना या दौड़ना हानिकारक है। इसलिये कुछ देर आराम करके ही जाना चाहिये।
4. शाम को भोजन के बाद शुद्ध हवा में टहलना चाहिये खाने के तुरंत बाद सो जाने से पेट की गड़बड़ीयाँ हो जाती हैं।
5. प्रातःकाल जल्दी उठना चाहिये और खुली हवा में व्यायाम या शरीर श्रम अवश्य करना चाहिये।
6. तेज धूप में चलने के बाद, शारीरिक मेहनत करने के बाद या शौच जाने के तुरंत बाद पानी कदापि नहीं पीना चाहिये।
7. केवल शहद और घी बराबर मात्रा में मिलाकर नहीं खाना चाहिये वह विष हो जाता है।
8. खाने पीने में विरोधी पदार्थों को एक साथ नहीं लेना चाहिये जैसे दूध और कटहल, दुध और दही, मछली और दूध आदि चीजें एक साथ नहीं लेनी चाहिये।
9. सिर पर कपड़ा बांधकर या मोजे पहनकर कभी नहीं सोना चाहिये।
10. बहुत तेज या धीमी रोशनी में पढ़ना, अत्यधिक टी. वी या सिनेमा देखना अधिक गर्म-ठंडी चीजों का सेवन करना, अधिक मिर्च मसालों का प्रयोग करना, तेज धूप में चलना इन सबसे बचना चाहिये। यदि तेज धूप में चलना भी हो तो सर और कान पर कपड़ा

बांधकर चलना चाहिये।

11. रोगी को हमेशा गर्म अथवा गुनगुना पानी ही पिलाना चाहिये। और रोगी को ठंडी हवा, परिश्रम, तथा क्रोध से बचाना चाहिये।

12. आयुर्वेद में लिखा है कि निद्रा से पित्त शांत होता है, मालिश से वायु कम होती है, उल्टी से कफ कम होता है और लंघन करने से बुखार शांत होता है। इसलिये घरेलू चिकित्सा करते समय इन बातों का अवश्य ध्यान रखना चाहिये।

13. आग या किसी गर्म चीज से जल जाने पर जले भाग को ठंड पानी में डालकर रखना चाहिये।

14. कान में दर्द होने पर यदि पत्तों का रस कान में डालना हो तो सुर्योदय के पहले या सुर्यास्त के बाद ही डालना चाहिये।

15. किसी भी रोगी को तेल, घी या अधिक चिकने पदार्थों के सेवन से बचना चाहिये।

16. अजीर्ण तथा मंदाग्नि दूर करने वाली दवाएँ हमेशा भोजन के बाद ही लेनी चाहिये।

17. मल रूकने या कब्ज होने की स्थिति में यदि दस्त कराने हों तो प्रातःकाल ही कराने चाहिये, रात्रि में नहीं।

18. यदि घर में किशोरी या युवती को मिर्गी के दौरे पडते हों तो उसे उल्टी, दस्त या लंघन नहीं कराना चाहिये।

19. यदि किसी दवा को पतले पदार्थ में मिलाना हों तो चाय, कॉफी, या दूध में न मिलाकर छाछ, नारियल पानी या सादे पानी में ही मिलाना चाहिये।

20. हींग को सदैव देशी घी में भून कर ही उपयोग में लाना चाहिये। लेप में कच्ची हींग लगानी चाहिये।

# घरेलू चिकित्सा अपनाने में सावधानियां

छोटी-मोटी बीमारियों में अथवा अचानक से खराब हुई तबीयत का इलाज करने में यदि हम भयमुक्त होकर सोचेंगे तो निश्चित ही घरेलू चिकित्सा के नुस्खों की अवश्य याद आयेगी। लेकिन अक्सर हम डर के मारे तुरन्त डाक्टर के पास भागते हैं और डाक्टर इसका फायदा उठाते हैं। उन्हें मालुम है कि मामूली बीमारियाँ (जैसे-सिरदर्द, हल्का कमर दर्द, हरारत, सर्दी, जुकाम आदि) कुछ तो समय के साथ (दो-तीन दिन में) ठीक हो जाती हैं, और कुछ साधारण दवाइयों से। जो बीमारियाँ दो-तीन दिन में अपने आप ठीक होती हैं इसका अर्थ है कि शरीर ने उन्हें अपने आप ठीक कर लिया है। अब दवाई की जरूरत नहीं हैं और कुछ बीमारियों में हल्की-फुल्की दवाई लेने से काम चल जाता है। और कुछ बीमारियों में सावधानी पूर्वक लम्बे समय तक दवाई चलानी पडती है। ऐसी स्थिति में घरेलू चिकित्सा अपनाने में भी कुछ सावधानी तो अवश्य ही रखनी पड़ेगी।

1. वृक्षों की छाल, जड़ीबुटियाँ, मसाले आदि अच्छी दुकान से ही खरीदें। घुने हुए या फफुँदी लगे मसाले या जड़ी-बुटियाँ लेने से नुकसान ही होगा और वे असर भी नहीं करेंगी। जड़ी-बुटियाँ लेने के बाद किसी वैद्य या जानकार व्यक्ति को जरूर दिखा लें क्योंकि हमें यदि मालूम है कि वह जड़ी-बूटी उसी तरह की होती है तो फिर ठीक है लेकिन यदि नहीं मालूम तो उसकी जगह वह दुकानदार जानबुझकर या गलती से कुछ और भी दे सकता है। तो मुश्किल हो सकती है। इसलिए उन्हें चेक कराना अनिवार्य है।

2. औषधियों के साथ, किसी योग के साथ अथवा किसी भी फार्मूले में उपयोग किया जाने वाला पानी शुद्ध होना चाहिए या फिर उबला हुआ होना चाहिए। अशुद्ध पानी के प्रयोग से जड़ी-बुटियों का प्रभाव विपरीत हो सकता है। इसी प्रकार जड़ी बुटियों को रखने वाले पात्र भी साफ सुथरे होने चाहिए। अगर संभव हो तो इनको काँच की बोतलों में रखें ताकि वह बाहर से दिखाई देते रहें।

और समय-समय पर उन्हें धूप दिखाते रहना चाहिये।

3. ताजी और हरी जड़ी-बुटियों को समय रहते ही उपयोग में ले लेना चाहिए। सूखने के बाद उनमें पौष्टिकता कम हो जाती है। पत्तियाँ, हरी छाल आदि पानी में अच्छी तरह धोकर-सुखाकर ही काम में लेनी चाहिए।

4. इन औषधियों के साथ या घरेलू नुस्खों के प्रयोग के साथ-साथ किसी वैद्य या अच्छे जानकार की सलाह अवश्य ले सकते हैं। वैसे तो यह सब फार्मूले समय की कसौटी पर परखे हुए हैं। और अधिकाशंतः सही हैं फिर भी आप स्वविवेक से इनका उपयोग कर सकते हैं। लेकिन प्रकाशक अथवा संपादक उसके लिये उत्तरदायी नहीं होंगे।

5. लगातार दवाईयाँ लेकर बहुत लंबे समय तक नहीं जिया जा सकता। इसलिए स्वस्थ रहने की कोशिश करनी चाहिए। जहाँ तक संभव हो दवाओं से बचना ही चाहिए। दो-तीन दिन तक बीमारी का आप इन्तजार कर सकते हैं। फिर जरूरत पडे तो दवाई ले सकते हैं। लेकिन अच्छी औषधि वही है जो एक रोग को खत्म करके दूसरे रोग को पैदा न करे।

6. घरेलू उपचार करते समय या किसी भी प्रकार की औषधि लेते समय भी प्रकृति के नियम, पथ्य, अपथ्य, आहार-विहार के नियमों का पालन करना चाहिये। उससे दवाइयों का असर जल्दी होता है। घरेलू चिकित्सा की दवाइयों से शरीर पर किसी भी तरह का कोई साईड इफैक्ट नहीं पडता है।

**प्रकाशकीय**

# पेट के रोग

## 1. (कब्ज) (वायुविकार, अजीर्ण)

हमारे द्वारा भोजन ग्रहण करने के बाद उसका पाचन संस्थान द्वारा पाचन होता है। मुँह में ग्रास के चबाने के साथ ही पाचन क्रिया की शुरूआत हो जाती है। उसके बाद ग्रास नली द्वारा आमाशय में पहुँच कर भोजन के पचने की क्रिया आरंभ होती है। अगर इस प्रक्रिया में किसी भी प्रकार की रुकावट होती है। तो फिर भोजन सही ढंग से नहीं पचता तथा अपच होती है और फिर कब्ज होती है। सही ढंग से मल का न निकलता 'कब्ज' कहलाता है यह रोग अधिक तनाव के कारण भी होता है। देर रात तक जागने, भोजन कम करने या ज्यादा तला भुना या चिकना भोजन करने से या किसी बिमारी के कारण भी हो सकता है। शोक, दुख, चिन्ता के कारण भी कब्ज हो जाता है। इसमें पेट मे गैस बनने लगती है। हवा पास नहीं होती, खट्टी डकारें आती हैं तथा जी मिचलाने लगता है। इसके घरेलु उपचार निम्न हैं।

1) अदरक की चटनी नमक मिलाकर चाटने से गैस पास होने लगती है। अदरक के रस में नींबू और पुदीने का रस मिलाकर पीने से रोग में आराम मिलता है यदि अवश्यक लगें तो एक दो चम्मच शहद भी मिला सकते हैं।
2) सौंठ + कालीमिर्च + पीपल को बराबर मात्रा मे लेकर चूर्ण बनायें। सुबह-शाम एक-एक चम्मच लें। कब्ज दूर होगी।
3) पके हुये बेल का शरबत पीने से या बेल के गूदे में सौंफ का पाऊडर मिलाकर पीने से कब्ज दूर होती है। सीधा पका बेल खायें तो और अच्छा।
4) अदरक और सूखे धनिए का काढ़ा पीने से कब्ज दूर होगा।
5) रात में दूध के साथ दो चम्मच ईसबगोल खाने मे कब्ज में आराम मिलता है।
6) पुदीने का रस थंडी चीनी या गुड़ मिलाकर लें।
7) सौंठ + इलायची (बडी) + दाल चीनी को बराबर मात्रा में लेकर कूटकर पावडर बना लें, सुबह शाम सादे पानी के साथ एक चम्मच लेने से कब्ज दूर होती हैं।
8) गरम पानी में एक नीबू मिलाकर पीने से कब्ज दूर होती है।
9) रात्रि मे तांबे के पात्र में रखा पानी प्रातः शौच जाने से पहले पीने से

कब्ज दूर होती है।

10) रात को गरम दूध के साथ एक चम्मच त्रिफला लेने से कब्ज दूर होगा।

11) कब्ज होने पर हीरा हींग की फाँक लेने (पानी के साथ) से भी तथा नाभि पर हींग रखने और मलने से भी कब्ज की शिकायत दूर होती है।

12) आधा चम्मच पीपल का चूर्ण गुड के साथ लेने से भी कब्ज दूर होगी।

13) सौंठ + हरड़ + अजवायन को समान मात्रा में पानी में उबालें तथा वह पानी (नमक मिलाकर) लेने से कब्ज दूर होगा।

15) खट्टी छाछ या कांजी का पानी भी पीने से कब्ज की शिकायत दूर होती है।

16) भुनी हींग + भुना जीरा + सौंठ + सैधा नमक समान मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें यह चूर्ण गुनगुने पानी के साथ लेने से कब्ज दूर होगी।

17) कच्ची गाजर चबा-चबाकर खाने से कब्ज दूर हो जाता है।

18) कब्ज में आँवले का मुरब्बा भी फायदेमंद है। आँवले का पावडर भी ले सकते हैं।

19) गिलोय का चूर्ण गुड के साथ लेने पर कब्ज दूर होता है।

20) भोजन के साथ सुबह शाम पपीता खाने से कब्ज दुर होता है।

21) रात को सोते समय दूध मे एक चम्मच एरंड तेल मिलाकर पीने से कब्ज दूर होता है।

22) प्रतिदिन 25 मिली लीटर देशी गाय का गोमूत्र पीने से कब्ज दूर होता है।

23) कमजोरी द्वारा पैदा हुई अपच या पेट दर्द में कच्चा लहसुन चबाकर खाने से लाभ मिलता है।

24) यदि खाना नहीं पचता तो फालसे के रस के साथ सेंधा नमक और काली मिर्च मिलाकर पीयें। फालसा पित्त विकारों में भी लाभ करता है।

25) एक गिलास पानी में एक चम्मच सौंठ उबालकर सेंधा नमक मिलायें और ठंडा होने पर पीयें। अपच में लाभ होगा।

26) दही में बारीक प्याज काटकर खाने से लाभ मिलता है।

27) कच्चे प्याज का रस पेट दर्द, बदहजमी, वायु विकार और अफरा में लाभदायक होता है।

28) राई के नियमित सेवन से पुराने से पुराना अपच नष्ट हो जाता है।

29) अंगूर के नियमित सेवन से कब्ज अपने आप ठीक होता है।

30) अदरक का किसी भी रूप में प्रयोग करते रहने से भोजन सरलता पूर्वक पचता है और कब्जियत भी दूर होती है।

# 2. पेट दर्द, अम्लपित्त

पेट में कब्ज के दौरान अम्लपित्त बनने लगता है। खट्टी डकारें आती हैं। पेट में भारीपन लगता है। कुछ भी खाने की इच्छा नहीं होती। इसके घरेलू उपचार निम्मलिखित हैं।

1) कच्ची प्याज (बारीक काटकर) दही के साथ मिलाकर लेने से अम्लपित्त में लाभ होता है।
2) एक ग्राम सौंठ के चूर्ण में चुटकी भर हींग और सैंधा नमक मिलायें। इस चूर्ण को सुबह-शाम पानी के साथ सेवन करें।
3) आँवले का पावडर सादा पानी के साथ लेने से अम्लता दूर होती है।
4) हिग्वाष्टक चूर्ण लेने से (कालानमक + अजवायन + काला भुना जीरा + भुनी हुई हींग की चूर्ण (लोहे के तवे पर भुना हुआ) अम्लता में आराम मिलता है।
5) अजवायन का चूर्ण शहद में मिलाकर लेने से बदहजमी दूर होती है।
6) सौंठ + काली मिर्च + पीपल को समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें तथा प्रतिदिन खाने के बाद सेवन करें। खाना जल्दी पचेगा।
7) भोजन के बाद अम्लता महसूस हो तो शहद में मुनक्का, हरड़ के पावडर को मिलाकर सेवन करने लाभ मिलेगा।
8) खाने के साथ मूली का सेवन करने से लाभ मिलेगा।
9) तुलसी की मंजरी + नीम की छाल + काली मिर्च + पीपल को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें। प्रातःकाल खाली पेट सादा पानी के साथ एक फाँक लें। पित्त दूर होगा।
10) अजवायन और नमक की फंकी गरम पानी के साथ लें। कब्ज दूर होगा।
11) प्याज + नीबू का रस निकालकर उसमें (बराबर मात्रा में) चार काली मिर्च का पावडर मिलाकर सेवन करने से अम्लता दूर होती है।
12) एक चम्मच खाने वाला सोडा और नीबू का रस पानी में मिलाकर रात को सोने से पहले लें। काफी आराम मिलेगा।
13) एक रत्ती हींग पानी मे घोलकर पीयें।
14) एक तोला अदरक +कच्चा लहसुन की दो कली + आधा चम्मच काला नमक + आँवले का पावडर मिलाकर सादा पानी के साथ लेने से काफी आराम मिलता है।

15) अरबी के पत्तों के रस में भूना हुआ जीरे का चूर्ण मिलाकर खाने से पित्त की बीमारी दूर होती है।

16) करेले के पत्तों के रस में सेंधा नमक मिलाकर पीने से उल्टी होकर पित्त शांत हो जाता है।

17) 50 मि. लि. गौमूत्र में गुगूल तथा एरंड का तेल मिलाकर पीने से पित्त की शांति होती है।

18) यदि गर्मी की वजह से पित्त की शिकायत है तो एक कप मूली के रस मे मिश्री मिलाकर पीने से लाभ होता है।

19) एक सादे पानी के गिलास में काली मिर्च और मिश्री मिलाकर पीने से पित्त ठीक होता है।

# 3. अतिसार एवं संग्रहणी

यह आंतों का रोग है। पतले और बदबूदार दस्त होना अतिसार कहलाता है। यह अधिकांशतः दूषित जल के कारण होता है। या दूषित विषेले भोजन के कारण होता है। इसमें पेट में दर्द, मरौंड, ऐंठन होती है और कभी गाढा या पतला दस्त होता है। गैस भी बनती है। पसीना भी आता है तथा हरारत भी रहती है। इसके घरेलू उपाय निम्नलिखित हैं।

1) दही के साथ ईसबगोल की भुसी लेने से अतिसार दूर होता है।

2) पुदीने का रस लेने से काफी लाभ मिलता है।

3) छोटी पीपल का चूर्ण और थोडा काला नमक मिलाकर शहद के साथ लेने से आराम मिलता है।

4) तेजपात के पत्ते + दालचीनी + 1/4 मात्रा कत्था का काढ़ा बनाकर पिलाने से दस्त तुरन्त बन्द होते हैं।

5) भुने हुए जीरे का चूर्ण दही के साथ खिलायें। आराम मिलता है।

6) अदरक, कच्चे बेल का गूदा और गुड मिलाकर मट्टे के साथ पीने से लाभ होता है।

7) बबूल के पत्तों का रस या जायफल खाने से अतिसार में लाभ मिलता है।

8) चावलों का मांड तथा थोड़ा काला नमक और जरा सी भुनी हींग मिलाकर पीने से दस्त में लाभ मिलता है।

9) आँवला पावडर + वंसलोचन + छोटी इलायची + धनियाँ का बराबर मात्रा में लेकर पावडर बना लें उसमें आवश्यकतानुसार मिश्री मिलाकर

सुबह-शाम एक-एक चम्मच पानी के साथ लें, आराम मिलेगा।

10) बड़ का दूध नाभी पर लगाने से दस्त में आराम मिलता है।

11) मिश्री और शहद मिलाकर चाटने से दस्त बन्द हो जाते हैं।

12) चूने के पानी में मिश्री मिलाकर पीने से दस्त बंद होते हैं।

13) गाय के दूध के दही में पाँच-छः खजूर मिलाकर खाने से लाभ होता है।

14) 20 ग्राम काली मुसली के चूर्ण को, गाय के दही में मिलाकर थोडा काला नमक मिलाकर खाने से बीमारी में लाभ मिलेगा।

15) 10 दाने तुलसी के बीज पीसकर गाय के दूध के साथ लें।

16) एक ग्राम खाने का सोडा दिन में तीन बार लेने से अतिसार में आराम मिलता है।

17) एक कप पानी में दो चम्मच जीरा उबालकर उसे छानकर पानी पीने से लाभ मिलता है।

18) एक चम्मच पिसी अजवायन से पावडर में जरा से काले नमक को मिलाकर गर्म पानी के साथ लें।

19) 25 ग्राम नीम की कोमल पत्तियाँ +चार लोंग + चार पाँच काली मिर्च और एक चुटकी हीरा हींग मिलाकर दो बार गरम पानी पी लें।

20) पीपल तथा सौंठ को समान मात्रा में लेकर गुड़ या चीनी के साथ लेने से लाभ मिलता है।

21) दो हरड़ + चार लोंग का काढ़ा बनाकर एक चुटकी सैंधा नमक मिलाकर सेवन करने से अतिसार में लाभ मिलता है।

22) पिसी हुयी हल्दी तवे पर भूनकर उसमें थोडा काला नमक मिलाए और एक चम्मच ठंडे पानी के साथ सुबह, दोपहर, शाम पिलाएं।आराम मिलेगा।

23) जामून में आम की गुठली का चूर्ण तथा एक हरड़। इन तीनों को मिला कर चूर्ण बनाएं और एक - एक चम्मच सादे पानी के साथ सेवन करें।

24) थोड़ी सी सौंफ तवे पर भूनकर उसका पावडर बनाकर मट्ठे के साथ लें।

# 4. पीलिया (जॉन्डिस)

पीलिया रोग अधिकांशतः पानी की अशुद्धि के कारण होता है। इसका मुख्य कारण शरीर में सही ढंग से खून ना बनना है। इस कारण शरीर में पीलापन आ जाता है। सबसे पहले आखों में पीलापन आता है उसके बाद शरीर और मूत्र पीला होता है। भूख न लगना, भोजन को देखकर उल्टी आना, मुंह का स्वाद कड़वा होना, नाड़ी की गति धीरे चलना आदि लक्षण हैं। इसके साथ-साथ

शरीर में खुजली अनिद्रा और कमजोरी महसूस होती है।

पीलिया के घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

1) गिलोय का चूर्ण एक-एक चम्मच सुबह-शाम सादे पानी क साथ लेने से पीलिया रोग में लाभ मिलता है।

2) मूली और गाजर के कोमल पत्ते नमक लगाकर खाने चाहिये। और ताजे गन्ने का रस दिन में 2-3 बार निंबू डालकर पीना चाहिये।

3) कडवे नीम के कोमल पत्तों का रस निकालकर उसमें मिश्री मिलाकर गरम करें। ठंडा होने पर रोगी को पिलायें। पीलिया जड़ से खत्म हो जायेगा। इसके अलावा रस और घी और शहद के साथ चाटने पर आराम मिलता है।

4) त्रिफला चूर्ण शहद में मिलाकर सुबह-शाम चाटने से पीलिया में काफी लाभ मिलता है।

5) गिलोय चूर्ण शहद में मिलाकर चाटने से भी पीलिया में आराम मिलता है इसके साथ साथ काली मिर्च का चूर्ण भी शहद में मिलाकर ले सकते हैं।

6) बडे हरड़ का पावडर गुड के साथ मिलाकर खाने से आराम मिलता है।

7) त्रिफला चूर्ण का काढा बनाएँ उसमें मिश्री और घी मिलाकरसेवन करें।

8) गिलोय के पत्तों को पीसकर मट्ठे के साथ मिलाकर पीने से भी आराम मिलता है।

9) एक चुटकी छोटी हरड़ का चूर्ण शहद के साथ चाटने से पीलिया में आराम मिलता है।

10) बेल के पत्तों का रस निकालकर उसमें चुटकी भर काली मिर्च का चूर्ण मिलाएं और सुबह-शाम दो-दो चम्मच पीयें।

11) सौ ग्राम गुड के साथ पान में खाने वाला एक तोला चूना मिलाकर खाने से पीलिया में तत्काल आराम मिलता है। एक-एक हफ्ते के अन्तराल पर लगातार तीन-चार बार लेन से पीलिया समाप्त हो जाता है।

12) एक तोला सौंठ का चूर्ण शहद के साथ मिलाकर सुबह-शाम उपयोग करें।

14) त्रिफला + गिलोय + अडूलसा + कुटकी + चिरायता इन पाँचों का काढ़ बनाकर सुबह-शाम लेनेसे पीलिया मेंआराम मिलता है।

15) बथुए के बीज का चूर्ण बनाकर सुबह-शाम एक-एक चम्मच सादा पानी के साथ सेवन करें।

16) प्याज को बारीक काटकर नींबू के रस या सिरके में डालकर खाने से

लाभ होता है।

17) आलुबुखारा खाने से पीलिया में आराम मिलता है। खरबुजा खाने से भी रोगी को आराम मिलता है।

# 5. बवासीर (अर्श)

यह रोग मुख्यतः कब्ज के कारण होता है। जिन लोगों को कब्ज की शिकायत लंबे समय तक रहती है उनको मुख्यतः यह रोग होता है। अत्यधिक बैठे रहने से भी यह रोग होता है। बवासीर दो तरह के होते हैं। 1) खुनी बवासीर 2) बादी बवासीर। इस रोग में मल बहुत कठिनाई से निकलता है और मल के साथ खून भी निकलता है। अत्यधिक तीखा, मसालेदार और चिकना भोजन करने से यह रोग बढ़ता है। इसलिए बवासीर वाले रोगी को खाने में हरी सब्जी और सलाद का प्रयोग अधिक करना चाहिये तथा तीखे मसाले और अत्यधिक खट्टी चीजों का उपयोग नहीं करना चाहिये।

इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) आँवले का चूर्ण एक तोला सुबह-शाम शहद के साथ लेने पर बवासीर में लाभ मिलता है।

2) एक चम्मच अनार के छिलकों का चूर्ण दिन में तीन बार ताजे पानी के साथ सेवन करें। इसके अलावा अनार के पेड़ की छाल का काढा बनाएं उसमें एक चम्मच सौंठ तथा मिश्री मिलाकर पीने पर बवासीर में लाभ होता है।

3) आँवले का चूर्ण दही के साथ खाने पर आराम मिलता है।

4) गवार की फल्ली के पत्ते तथा काली मिर्च के दाने बराबर मात्रा में मिलाकर दोनों को पीस लें तथा पानी में मिलाकर पिएं।

5) मूली का रस काला नमक डालकर पीने से भी आराम मिलता है।

6) 10 ग्राम त्रिफला चूर्ण शहद के साथ चाटें। आराम मिलेगा।

7) एक चम्मच मैथी के बीजों को पीसकर 300 मीली. बकरी के दूध में औटायें। इसमें एक चम्मच पिसी हल्दी और एक चुटकी काला नमक भी मिला दे। और दूध ठंडा होने के बाद सेवन करें। बीमारी मे लाभ अवश्य मिलेगा।

8) प्रतिदिन सुबह खाली पेट तीन-चार पके हुये बीज वाले अमरूद खाने से बवासीर में काफी लाभ होता है।

9) गाजर और पालक का रस समान मात्रा में मिलाकर पीने से बवासीर खत्म होती जाती है।

10) छोटी पिपली का चूर्ण शहद के साथ चाटने पर बीमारी में आराम मिलता है।

11) बडी इलायची को जलाकर उसका चूर्ण बनाएं और प्रतिदिन सुबह दोपहर शाम ताजे पानी से लें।

12) काले तिल और ताजे मक्खन को समान मात्रा में मिलाकर खाने से बवासीर नष्ट होता है।

13) सुबह-शाम बकरी का दूध पीने से बवासीर में काफी लाभ होता है।

14) करेले का रस और मिश्री मिलाकर लेने से बवासीर में लाभ होता है।

15) प्याज के रस में घी और मिश्री मिलाकर खाने से बवासीर में लाभ होता है।

16) हरड़ का पाउडर गुड़ के साथ मिलाकर खाने से बवासीर में लाभ मिलता है।

17) उबली हुई सब्जियाँ और सादा खाना इस बीमारी में लाभदायक है, इसके साथ सैंधा नमक मिलाकर मट्ठे का सेवन अवश्य करें। और सलाद में मूली एवं गाजर का भी सेवन करें। अथवा चबा-चबाकर खाएं।

18) आंवले का चूर्ण एवं गुड़ मट्ठे के साथ मिलाकर पीने से बवासीर में लाभ मिलता है।

19) इमली के बीजों को भूनकर उनका छिलका हटा लें तथा उनका चूर्ण बनाकर प्रातःकाल दही के साथ सेवन करें।

20) एक चम्मच करेले के रस में थोड़ी मिश्री मिलाकर दिन में दो बार पीने से बवासीर में लाभ होता है।

21) काशीफल का रस सभी तहर के बवासीर में लाभदायक होता है।

**लेप -**

22) नीम और कनेर के पत्तों का लेप बवासीर के मस्सों पर लगायें।

23) तंबाकु के पत्तों की महीन चटनी बनाकर-मस्सों पर लेप करें।

24) नीम का तेल भी मस्सों पर लगाने से आराम मिलता है।

25) ताजे मक्खन में थोडी सी फिटकरी और पिसी हुई हरड़ मिलाकर मरसों पर लेप करने से आराम मिलता है।

26) हल्दी और कडवी तोरई को पीसकर उसका लेप मरसो पर लगाने से आराम मिलता है।

# सामान्य रोग

आज के आपाधापी और तनावपूर्ण जीवनचर्या में कोई भी व्यक्ति स्वस्थ नहीं दिखाई देता है। समय पर खाना न खा पाने और खाद्यानों की पौष्टिकता बराबर मात्रा में न होने से शरीर की शक्ति भी पहले जैसी नहीं रही है। इसलिए अधिकांश लोग बीमार जैसे ही दिखते हैं। कोई न कोई बीमारी लगी ही रहती है। जैसे उच्च रक्त चाप, निम्न रक्त चाप, हृदय में दर्द, मोटापा, एनीमिया, पेट दर्द, आदि रोग सामान्य ढंग से देखे जा सकते हैं। लेकिन यदि सावधानी न हो तो यह रोग भयानक भी हो सकते हैं। इन सब बीमारियों के कारणों को तकनीकी रूप से समझाना इतनी छोटी किताब में सम्भव नहीं है। लेकिन इनकी सरल चिकित्सा यहाँ दे रहे हैं। जिसे आप अपनाकर देख सकते हैं।

## 1. उच्च रक्तचाप

उच्च रक्तचाप हृदय, गुर्दे और रक्त संचालन प्रणाली की गड़बड़ी के कारण होता है। यह रोग किसी को भी हो सकता है। यह चुपके-चुपके शरीर में आता है और कई तरह की बीमारियों को साथ लाता है। कई वर्षों तक तो इस रोग का पता ही नहीं चलता लेकिन जब पूर्ण रूप से इसका प्रकोप होता है। तब पता चलता है। जो लोग क्रोध, भय, दुख या अन्य भावनाओं के प्रति अधिक संवेदनशील होते हैं। उन्हें यह रोग अधिक होता है। जो लोग परिश्रम कम करते हैं तथा अधिक तनाव में रहते हैं, शराब या धूम्रपान अधिक करते हैं। उन्हें भी होता है। इसमें सिर में दर्द होता है और चक्कर आने लगते हैं। दिल की धड़कन तेज हो जाती है। आलस्य होना, जी घबराना, काम में मन न लगना, पाचन क्षमता कम होना, और आँखों के सामने अंधेरा आना, नींद न आना आदि लक्षण होते हैं। इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) कच्चे लहसुन की एक-दो कली पीसकर प्रातः काल चाटने से उच्च रक्तचाप सामान्य होता है।
2) शहद में नींबू का रस मिलाके सुबह-शाम चाटने से उच्च रक्तचाप कमहोता है।
3) कोमल नीम की पत्ती चबाने से या उनका रस निकालकर पीने से

भी रक्तचाप कम होता है। और ठीक भी होता है।

4) मुसम्बी के रस के साथ उपवास हो तो भी आराम मिलता है।
5) उच्च रक्त चाप के रोगी को साधारण नमक की जगह सेंधा नमक का उपयोग लाभकारी होता है।
6) नियमित पपीता खाने और ताजे मीठे सेब खाने से रक्त चाप नीचे आता है। दिन में और कुछ न लें।
7) सफेद प्याज के रस को शहद में मिलाकर लें।
8) पुदीने की पत्तियाँ + सेंधा नमक + कालीमिर्च + किसमिस की चटनी बनाकर खायें।
9) प्रातःकाल देशी गाय का गोमूत्र पीने से उच्च रक्त चाप कम होता है।
10) उबले हुए आलू सेंधा नमक के साथ खायें। चुकन्दर + गाजर + सन्तरा + पपीते का रस (बराबर मात्रा में) पीयें।
11) तरबूज का रस सेंधा नमक के साथ लेने से काफी आराम मिलता है।
12) प्रतिदिन रात को गरम पानी में त्रिफला चूर्ण लेने से यह बीमारी दूर होती है।
13) सौंफ, जीरा और मिश्री को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बनायें तथा सुबह-शाम सादे पानी से लें आराम मिलेगा।
14) आँवले का रस सबसे अधिक लाभकारी है। अथवा आँवले का मुरब्बा भी ले सकते हैं। खाने में मूली का नियमित सेवन करें।
15) सर्पगन्ध बूटी की जड़ का पावडर बनाकर दिन में सामान्य पानी में तीन बार लें यह अच्छी औषधि है।
16) गरम पानी में नींबू निचोड़कर और उसमें शहद मिलाकर (गुनगुने पानी में) लगातार पन्द्रह दिन तक पानी पीयें उच्च रक्तचाप सामान्य होता जायेगा।

# 2. निम्न रक्त चाप

व्यक्ति के भोजन न करने से अथवा अधिक आयु होने से निम्न रक्त चाप होता है। यानि कि बुढापे में सामान्य रूप से यह बीमारी होती है। पाचन तन्त्र ठीक न होने से या अधिक सहवास से भी यह बीमारी होती है। मानसिक रूप से असफलता, निराशा और हताशा से भी निम्न रक्त चाप हो सकता है। चक्कर आना, थकान होना, नाड़ी धीरे चलना, मानसिक तनाव, हाथ पैर ठंडे पडना इसके लक्षण हैं। इसके घरेलू उपचार निम्न हैं।

1) खाने में पर्याप्त पौष्टिकता वाली चीजें अधिक खायें। कच्ची पत्तेदार सब्जियों व फलों का सलाद बनाकर अधिक खायें। अंकुरित मूँग व अन्य अंकुरित अनाज भी अधिक मात्रा में लें। दही, छाछ आदि का प्रयोग करें। गर्म मिर्च मसाले व तेल का खाना कम खायें।

2) कच्चे लहसुन का प्रयोग अधिकांश करें। एक या दो कली रोज दातों से कुचलकर खायें। इससे रक्त प्रवाह ठीक रहता है।

3) कच्ची लौकी का रस पियें या उसको गर्म करके सूप बनाकर पियें। बिना मिर्च मसाले की लौकी की सब्जी (उबालकर) भी लाभकारी है।

4) पीपल के पत्तों का रस शहद में मिलाकर चाटें।

5) अर्जुन की छाल का काढ़ा पीने से आराम मिलता है। या अर्जुन की छाल के पावडर को दूध में मिलाये तथा गुड़ डालकर पीयें।

6) अश्वगन्धा व बहेडा के चूर्ण को गुड़ में मिलाकर चाटें। निम्न रक्त चाप में आराम मिलेगा।

7) कुटकी और मुलहठी को बराबर मात्रा में पीसकर मिश्री के साथ पानी में घोल के पीयें।

8) एक तोला मैथी दाना लेकर उसका काढ़ा बनायें इसमें शहद मिलाकर चाय की तरह पीयें। रोग दूर हो जायेगा।

9) गेहूं का सत्तु और अर्जुन की छाल समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर भून लें इसमें तीन गुना शहद मिलाकर एक तोला प्रतिदिन लेने से सभी हृदय सम्बन्धी रोग दूर होते हैं।

10) अनार दाने का रस, मिश्री डालकर लाभ पहुँचाता है।

11) चुकन्दर का रस नमक डालकर नियमित पीने से लाभ होता है।

12) क्रीम निकला हुआ छाछ नियमित भोजन के साथ लें। भोजन पकाने में शुद्ध हींग का प्रयोग अवश्य करें।

13) प्रतिदिन प्याज का सेवन करते रहने से रक्तचाप की समस्या प्रायः नही होती।

14) पेठे का सेवन नियमित करें। पेठे की प्रति ठंडे होने के कारण रक्तचाप के रोगियों के लिये लाभदायक रहता है।

# 3. हृदय में दर्द

आजकल हृदय के रोग अत्यधिक बढ़ गये हैं। आजकल की जीवन शैली में, व्यापार में, घर में तनाव के कारण यह रोग अधिक होता है। हृदय में धमनियों द्वारा रक्त संचार बराबर मात्रा में नहीं होता। धमनियों में रूकावट के कारण ही यह रोग अधिकांश होता है। इसमें अचानक से हृदय में दर्द होता है। शुरू में यह दर्द धीरे-धीरे होता है तथा बाद में बढ़ता जाता है। दिल की धडकन बढ़ जाती है। इसको दूर करने के घरेलू नुस्खे इस प्रकार हैं।

1) इस बीमारी में लहसुन का प्रयोग सर्वश्रेष्ठ है। खाने में पके रूप में और कच्चे रूप में भी ले सकते हैं।
2) कच्ची लौंकी का रस थोड़ा हींग, जीरा मिलाकर सुबह-शाम पीने से तत्काल लाभ मिलता है। सब्जी भी खा सकते हैं।
3) अंगूर का रस नियमित लेने से काफी लाभ मिलता है। गुलकंद खाने से भी आराम मिलता है।
4) अनार के पत्तों को पीसकर चटनी बनाकर शहद के साथ चाटने से आराम मिलता है।
5) गाजर का रस निकालकर सूप बनाकर पीने से काफी लाभ मिलता है।
6) सूखे आंवले के चूर्ण को मिश्री के साथ मिलाकर खायें।
7) पीपल के कोमल पत्तों का रस शहद के साथ सादा पानी मिलाकर पीयें।
8) लहसुन की 4-5 कलियों को दूध में पकाकर देने से भी लाभ होता है।
9) एक तोला अर्जुन की छाल का चूर्ण एक तोला गुड़, 100 ग्राम दूध में उबालें तथा वह दूध पीयें। सभी तरह के हृदय के रोग दूर हो जायेगें।
10) सेब का मुरब्बा खाने से भी हृदय की बीमारी दूर होती है।
11) अलसी के पत्ते और सूखे धनिये का काड़ा बनाकर लें।
12) एक तोला देशी गाय के घी में बेल का रस मिलाकर पिलाने से हृदयघात में आराम मिलता है। रोग दूर होता है।
13) अदरक का रस निकालकर उसमें थोड़ा शहद मिलाकर चटाने से तत्काल आराम मिलेगा।
14) हृदयघात के समय ठंडी चीजें कभी भी न दें।

15) प्रतिदिन एक गिलास गेहूँ रोप रस पीने से भी हृदयघात में बहुत आराम मिलता है।

# 4. मोटापा

शरीर में जब वसा की मात्रा बढ़ जाती है और वह शरीर में एकत्र होने लगती है तो इसी से मोटापा आता जाता है। वह एकत्र वसा ही मोटापा है। मोटापा आने से कई अन्य रोग भी आ जाते हैं। अधिक खाना खाने, और मेहनत न करने से मोटापा जल्दी आता है। मोटापा आने के बाद शरीर में सुस्ती रहती है। ज्यादा मेहनत का काम नहीं होता। थकान होने लगती है। इसी कारण शुगर, हृदय रोग, अपच, कब्ज, आदि बीमारी भी होने लगती है। इसलिए मोटापा दूर करना अति आवश्यक है। इसके कुछ घरेलू नुस्खे दिये जा रहे हैं।

1) नियमित व्यायाम, आसन अवश्य करें। आसनों के लिए किसी अच्छे योगाचार्य से सम्पर्क करें। इससे तुरन्त लाभ मिलेगा और हमेशा के लिए मोटापा दूर होगा। आचार्य श्री रामदेव जी महाराज का प्राणयाम और कपालभांती का कोर्स भी इसके लिये सर्वोत्तम है।
2) सुबह-शाम खाली पेट गरम पानी में नींबू निचोड़कर, सेंधा नमक मिलाकर पीयें।
3) प्रातः काल खाली पेट गर्म पानी में एक चम्मच शहद मिलाकर पीने से मोटापा कम होता है।
4) एक तोला सौंठ को शहद में मिलाकर चाटने से भी मोटापा कम होता है।
5) तुलसी के पत्तों को शहद में मिलाकर पीने से लाभ होता है।
6) शहद लगाकर मूली खायें। मूली के सलाद में नींबू और नमक मिलाकर प्रतिदिन लें, खाने में मैथी की पत्तियों का प्रयोग प्रचुर मात्रा में करें। कच्ची और पकी हुई दोनों तरह की।
7) भोजन में चावल और गेहूँ की मात्रा कम कर दें तथा कच्ची सब्जियाँ और सलाद अधिक खायें। खाने के साथ फलों का जूस भी लें तो अच्छा है। छाछ भी पीयें।
8) अधिक मेहनत वाले काम करें। मोटापा जल्दी भागेगा।

❑❑❑❑❑

# त्वचा संबंधी रोग

## 1. खाज खुजली

खाज-खुजली एक संक्रामक रोग है। जिसके कारण त्वचा पर छोटी-छोटी फुन्सियां निकल आती हैं और उनमें से पानी भी निकलता है। यह शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकती हैं। कभी-कभी पेट साफ न होने से, कब्ज रहने से तथा खून में अशुद्धि होने से भी ये खूजली पैदा होती है। एक-दूसरे के कपड़े पहनने से भी यह रोग बढ़ता है। खुजली की तकलीफ रात के समय अधिक होती है। इसकी घरेलू चिकित्सा निम्न लिखित ढंग से होती है।

1) नारियल के तेल में थोड़ा सा कपूर मिलाकर गरम करें और खुजली वाले स्थान पर लगायें।
2) गाय के घी में कुछ लहसुन मिलाकर गरम करें और उसकी मालिश खुजली वाले स्थान पर करें।
3) नींबू के रस में पके हुये केले को मसलकर खुजली वाले स्थान पर लगायें।
4) सरसों के तेल में हरी मिर्च को जलाकर उस तेल की मालिश करें।
5) सरसों के तेल में लहसुन को गरम करके तथा उसमें थोड़ी हल्दी मिलाकर तेल ठंडा होने पर मालिश करें।
6) भूने हुये सुहागे को पानी में मिलाकर लगाने से खुजली में आराम मिलता है।
7) नारियल के तेल में आँवले की गुठली की राख मिलाकर लगायें।
8) अजवायन का तेल खाज-खुजली पर लगाने से भी काफी आराम मिलाता है।
9) सरसों के तेल में नीम की छाल तथा चाल्ट भोगरा दोनों को पकायें और उससे मालिश करें।
10) सरसों के तेल में थोड़ा सा तेजपत्ता व थोड़ा सा बांवची मिलाकर मरहम की तरह खाज खुजली पर लगायें।
11) गाय के घी में आँवला + गंधक + कपूर + नीला थोथा बराबर मात्रा में मिलाकर खाज-खुजली पर लगायें बहुत जल्दी आराम मिलेगा।
12) देशी गाय के गोबर-गोमूत्र का खाज-खुजली पर लेप करने से बहुत जल्दी आराम मिलता है।
13) नीम की छाल और त्रिफला चूर्ण, उसवा, कुटकी और गोरख मुंडी समान मात्रा में लेकर पानी में भिगों दें और उसे आग पर पकायें और

उसकी भाप द्वारा अर्क तैयार करें इस अर्क रूई के फाहे से खाज-खुजली वाले हिस्सों पर लगायें।

14) करंज, नीम, तथा निरगुंडी तीनों की छाल को पीसकर पानी में मिलाकर खाज-खुजली वाले स्थान पर लगायें।

15) दूध, हरड, सेंधा नमक, वन तुलसी और चकवड इन सबको समान मात्रा में लेकर पीसें और खाज-खुजली पर लगायें।

16) बुथएं के रस में तिल का तेल मिलाकर गर्म करें। जब उसका पानी जल जायें तो खाज-खुजली के स्थान पर लगायें।

17) तिल के तेल में हल्दी को मिलाकर लगाने से चर्म रोग नहीं होता।

18) नीला थोथा, मिट्टी का तेल तथा नींबू का रस मिलाकर लगाने से खाज-खुजली ठीक होती है।

19) दो चम्मच नारियल के तेल में एक चम्मच टमाटर का रस मिलाकर मालिश करने के बाद गर्म पानी से स्नान करें।खुजली में आराम मिलेगा।

20) सूखे सिघांडे के पावडर को नींबू के रस में मिलाकर लगाने से चर्म रोगों में आराम मिलता है।

# 2. फोड़ा फुन्सी

खून में विकार होने से फोडे फुन्सी निकलते हैं। वर्षा ऋतु में अधिक आम खाने से या गंदे पानी में घुमने से फोड़े फुन्सी निकलते हैं। फुन्सीयां पहले लाल रहती है। फिर उन में दर्द भी रहता है कभी-कभी इनमें मवाद और गंदा खून भी भर जाता है। और अधिक जलन और खुजली भी होती है।

इसके घरेलू नुस्खे निम्न लिखित हैं।

1) गाजर का रस फोडे-फुन्सीयों पर लगाने से काफी आराम मिलता है।

2) लौंग को चंदन के साथ घिसकर लगाने से फुन्सियों में लाभ होता है।

3) आटे में हल्दी और देशी गाय का घी मिलाकर पुल्टीस बांधने से फोडे-फुन्सी जल्दी पक जाते हैंऔर मवाद निकल जाता है।

4) थोड़ी हल्दी को शहद में मिलाकर चाटने से भी फोड़े-फुन्सी में आराम मिलताहै।

5) सरसों के तेल में जरासी हल्दी और केले की जड़ का पाउडर मिलाकरलगायें।

6) चंदन घिसकर लगाने से भी फुन्सीयों में आराम मिलता है।

7) मेहंदी के उबले हुये पानी को फुन्सीयों पर लगाने से आराम मिलेगा।

8) थोड़ा सा बथुआ, थोड़ी सौंठ और जरा सा नमक तीनों को पीसकर मिलायें फिर काली मिट्टी में मिलाकर फोड़े-फुन्सियों पर लेप करें।

9) अंगूर की पत्तियों का रस फोडे-फुन्सियों पर लगायें। करेल का रस फुन्सियों पर लगाने से भी आराम मिलता है। अनन्नास का गुदा लगाने से भी आराम मिलता है।

10) फोडे-फुन्सियों पर लौंग घिसकर लगाने से भी आराम मिलता है। लौंग और हल्दी दोनों को मिलाकर लगाने से भी आराम मिलता है।

11) नीम की पत्तियों की पुल्टीस बांधने से तथा नीम की छाल का पानी लगाने से फोडे-फुन्सी जल्दी ठीक हो जाते हैं।

12) करंज, नीम और निरगुंडी की छाल को पीसकर फोडे-फुन्सियों पर लगायें।

13) नीम की पत्तियां, हींग और लहसुन-इनको सिर पर पीसकर फोडे-फुन्सियों पर लगाये।

14) जौ का आटा, मुलहठी, देशी घी-तीनों को मिलाकर मरहम की तरह फोडे-फुन्सियों पर लगायें।

15) गाजर, पालक और बथुये का रस बराबर मात्रा में मिलाकर फोडे-फुन्सियों पर लगायें।

# 3. दाद (छाजन)

दाद छाजन का रोग अपच होने, लू लगने, खून में विकार रहने, साबुन, चूने का अत्याधिक प्रयोग करने, माँ के दूध में खराबी होने से तथा स्त्रियों में मासिक धर्म की गड़बड़ियों की वजह से होता है। यह रोग हाथ, पैर, मुँह, कोहनी, गर्दन, पेट आदि कहीं पर भी हो सकता है। लाल लाल फुन्सीयां शरीर पर हो जाती हैं और कई बार चकत्ते भी हो जाते हैं। कभी कभी यह चकत्ते फैलने भी लगते हैं। इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) सबसे पहले अत्यधिक मिर्च मसाले, मिठाई, तेल और अचार, खट्टी चीजे खाना बंद करना चाहिये। क्योंकि यह पदार्थ रोग को बढ़ाते हैं। पेट साफ रखें और कब्ज न होने दें।

2) नींबू के रस में सुहागे को मिलाकर लगाने से दाद समाप्त होती है।

3) भूना हुआ सुहागा और भुनी हुयी फिटकरी समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और दाद पर लगायें।

4) नींबू का छिलका दाद पर मलने से काफी आराम मिलता है।

5) नींबू और तुलसी के पत्तों का रस बराबर मात्रा में मिलाकर दाद पर लगायें।

6) दाद पर पहले शुद्ध देशी गाय का घी मलें और उस पर सुखा हुआ चुना पाउडर बुरकें।

7) बेहया के पौधे का दूध दाद के ऊपर लगाने से जल्दी ठीक होता है।
8) तुलसी के पत्तों का रस उसमें थोड़ा नमक मिलाकर सुबह-शाम लगायें।
9) प्रातःकाल उठते ही अपना बासी थूक दाद पर लगाने से दाद नष्ट होता है।
10) दूब और हल्दी को पीसकर लेप बनायें और दाद पर लगायें।
11) मेहंदी की छाल का काढ़ा शहद के साथ पीने से काफी लाभ होता है।
12) मिट्टी के तेल में गंधक घिसकर लगाने से लाभ मिलता है।
13) पपीते का कच्चा दूध और आक का दूध शहद में मिलाकर लगाने से दाद में काफी आराम मिलता है।
14) हल्दी को पानी में घिसकर लेप बनायें और छाजन पर लगायें।
15) जाड़े में नमक के पानी से स्नान करने पर दाद छाजन में लाभ होता है।
16) सरसों के तेल में गेहूँ को भूनकर उसकी राख तथा हल्दी पाउडर मिलाकर लगाने से दाद में आराम मिलता है।
17) दाद को कपड़े से रगड़कर साफ करें और उसके ऊपर आक का दूध लगायें। आराम मिलता है।
18) काजू के छिलके का तेल लगाने से दाद में आराम मिलता है।

# 4. जलजाना

आग या किसी गरम चीज से अचानक से जल जाने से शरीर में फफोले पड़ जाते हैं। घी, तेल, दूध, चाय, भाप, गरम तवे से जलने से भी फफोले पड़ जाते हैं। काफी तेज जलन होती है। कभी-कभी फफोलों में मवाद भी आ जाता है। इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) सबसे पहले जले हुये हिस्से को ठंडे पानी में डालकर रखें।
2) दही के पानी में थोड़ा सा चूना मिलाकर जले हुये स्थान पर लगायें। यह नुस्खा तेल से जलने पर ही उपयोग करें।
3) किसी अम्ल से जल जाने पर अधिक से अधिक समय तक जलाहुआ हिस्सा पानी में रखें उसके बाद मेहंदी या अनार के पत्तों को पीसकर लेप लगायें।
4) आग से जल जाने पर तारपीन के तेल में कपूर मिलाकर लेप करें।
5) नारियल के तेल में मोम मिलाकर गरम करें और ठंडा होने पर मरहम की तरह लगायें।
6) गाय के घी में बड की जड़, रक्त चंदन, रसौट, तवाखीर, गेरू की समान मात्रा मिलाकर फफोलों पर लगायें जलन कम होगी।

7) तिल के तेल में जौ का भुना हुआ आटा मिलाकर लेप लगायें।

8) तिल के तेल में खाने का चूना मिलाकर धोंटे और उसका लेप जले हुये स्थान पर लगायें।

9) कच्चे बथुए का रस जले हुये स्थान पर लगायें।

10) मुलहठी को चंदन के साथ पानी में घिसकर लेप करें।

11) मुलतानी मिट्टी को दही में मिलाकर जले हुए स्थान पर लेप करें।

12) तुलसी की पत्तियों को पानी में पीसकर उसका लेप जले हुए स्थान पर लगायें।

13) गेहूँ के आटे को पानी में घोलकर लेप की तरह लगायें।

14) नारियल के तेल में तुलसी के पत्तों का रस मिलाकर तथा मेथी के दाने को बारीक पीसकर मरहम की तरह लगायें।

15) गरमी के दिनों में बेल का गुदा पानी में घोलकर लगाने से भी आराम मिलता है।

16) बरगद के पत्तों को दही में पीसकर जले हुये स्थान पर लगायें इससे जलन कम होती है।

17) कच्चे दूध में जायफल घिसकर लगाने से जलन शांत होती है।

18) चाय का पानी उबालकर उसे ठंडा करके जले हुये स्थान पर लगायें।

19) कच्ची गाजर को पीसकर जले हुये स्थान पर लेप करें।

20) देशी गाय के घी में पीपल की छाल मिलाकर लगाने से जलन मिटती है।

# स्नायु तंत्र

## 1. मिरगी

शारीरिक तथा मानसिक रूप से कमजोर व्यक्तियों को मिरगी अधिकांश रूप से आती है। अत्यधिक शराब पीना, अधिक शारीरिक श्रम, सिर में चोट लगने से यह बीमारी हो सकती है। इस रोग में अचानक से दौरा पडता है और रोगी गिर पडता है। हाथ और गर्दन अकड़ जाती है, पलकें एक जगह रूक जाती हैं, रोगी हाथ पैर पटकता है, जीभ अकड़ जाने से बोली नहीं निकलती, मुँह से पीला झाग निकलता है। दात किटकिटाना और शरीर में कपंकपी होना सामान्य रूप से देखा जाता है। चारों तरफ या तो काला अंधेरा दिखाई देता है या सब चीजें सफेद दिखाई देती हैं। इस तरह के दौरे 10-15 मिनट से लेकर 1-2 घण्टे तक के भी हो सकते हैं। पुनः रोगी को जब होश आता है तब थका हुआ होता है और सो जाता है। इसके घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

1) दौरा पडने पर रोगी को दांयी करवट लिटायें ताकि उसके मुँह से सभी झाग आसानी से निकल जायें। दौरा पडने के समय रोगी को कुछ भी न खिलायें बल्कि दौरे के समय अमोनिया या चुने की गंध सुंघानी चाहिये इससे उसकी बेहोशी दूर हो सकती है।
2) ब्राह्मी बुटी का रस 1 चम्मच प्रतिदिन सुबह-शाम पिलाने से आधा रहने पर हल्का सा सेंधा नमक मिलाकर दिन में 2 बार पिलायें।
3) 20 ग्राम शंख पुष्पी का रस और 2 ग्राम कुटका चूर्ण शहद के साथ मिलाकर चाटें।
4) नीम की कोमल पत्तियां, अजवायन और काला नमक इन सबको पानी में पीसकर पेस्ट बनाकर सेवन करें।
5) शरीफा के पत्तों के रस की कुछ बुंदे रोगी के नाक में डालने से जल्दी होश आता है।
6) नींबू के रस में हींग मिलाकर चटाने से काफी लाभ होता है।
7) आक की जड़ का पाउडर बकरी के दूध में घोलकर रोगी को सुंघायें।
8) तुलसी के 4-5 पत्ते कुचलकर उसमें कपूर मिलाकर रोगी को सुंघाये।
9) प्याज का रस पानी में घोलकर पिलाने से भी काफी आराम मिलता है।
10) मेहंदी के पत्तों का रस दूध में मिलाकर पिलाने से काफी लाभ होता है।

# 2. लकवा/पक्षाघात

लकवा/पक्षाघात होने पर रोगी का आधा शरीर संवेदनहीन हो जाता है। पेट में अधिक गैस बनने, मस्तिष्क पर वायु का दबाव पडने और हृदय पर वायु का दबाव बढ़ने से शरीर पर वायु का झटका लगता है। इसी के परिणाम स्वरूप व्यक्ति लकवे का शिकार हो जाता हैं। स्नायु शिथिल हो जाते हैं। शरीर का आधा भाग टेढा हो जाता है। उस भाग में सुन्नता रहती है तथा छुने पर कोई संवेदना नहीं होती। दिमाग भी काम करना कम कर देता है।

इसके घरेलू नुस्खे निम्न लिखित हैं।

1) राईऔर अकरकरा को बराबर मात्रा मेंपीसकर चूर्ण बनायें। तथाउसेशहद में मिला कर पेस्ट बनायेंऔर दिन में 3 बार जीभ पर मले लकवे की शिकायत दूर होगी।
2) 250 मी. ली. लीटर गाय के दूध में 8-10 लहसुन की कलियाँ डालकर उबालें। गाढ़ा होने पर रोगी को पिलायें। बीमारी में आराम मिलेगा।
3) सौंठ और उड़द उबालकर उसका पानी पीने से लकवे में काफी लाभहोता है।
4) एक चम्मच कपास की जड़ का चूर्ण शहद में मिलाकर चाटने से लाभ मिलता है।
5) लहसुन की 5-6 कच्ची कलियों को पीसकर शहद में मिलाकर चाटें।
6) उड़द + कौंच के बीज + एरंड की जड + बला + हींग + सेंधा नमक और थोड़ा शहद-सभी बराबर मात्रा में लेकर काढ़ा बनायें और रोगी को पिलायें। बीमारी में आराम मिलेगा।
7) 250 ग्राम सरसों के तेल में थोड़ी काली मिर्च पीसकर डालें और मालिश करें।
8) सन के बीजों का चूर्ण शहद में मिलाकर रोगी को चटायें।लाभ मिलेगा।
9) कुचले के पत्तों, सांभर का सींग तथा सौंठ-तीनों बराबर मात्रा में लेकर पानी में पीयें और लकवे वाले स्थान पर लगायें।
10) तुलसी के 8-10 पत्ते, सेंधा नमक और दही की चंटनी बनाकर लकवे वाले स्थान पर लेप करें।

# 3. आधा सीसी (मायग्रेन)

आधा सीसी का दर्द अधिकाशंतः दिन में ही होता है। यह अत्यधिक मानसिक श्रम, पेट में वायु के बने रहने से शरीर में धातु दोष होने से होता है। यह पुरूषों की अपेक्षा स्त्रियों में अधिक होता है। आधा सीसी का रोग सिर के आधे हिस्से में ही होता है और काफी तेज दर्द होता है और रोगी बेचैन हो जाता है।

इसके घरेलू उपचार निम्नलिखित हैं।

1) छोटी पिपलि का चूर्ण शहद के साथ चाटने से लाभ होता है।
2) एक तोला नौसादर और तीन ग्राम कपूर दोनों को पीसकर माथे पर लेप लगायें।
3) संतरे के छिलके का रस उस नथुने में डालें जिस ओर आधा सीसी दर्द नहीं हो रहा हो। अर्थात् यदि सिर के दाहिने भाग में दर्द हो तो बायें नथुने में डालें और बायें बाजू में दर्द है तो दाहिने नथुने में डालें।
4) मेहंदी की पत्तियों को पीसकर माथे पर लेप लगायें।
5) दर्द के समय दोनों नथुनों में 1-1 बूंद शहद डालकर ऊपर की ओर खींचे।
6) तुलसी की मंजरी का पाउडर बनाएं और शहद के साथ चाटें
7) दर्द के समय नाक में सरसों का तेल डालकर ऊपर की ओर खीचने से दर्द में काफी राहत मिलती है।
8) तंबाकु के पत्ते और लौंग दोनों को मिलाकर पीसें और गरम करके सिर पर लेप लगायें।
9) लौंग, हींग और लहसुन तीनों का चूर्ण बनाकर तेल में पकायें और वह तेल नाक के नथुनों में सुबह-शाम डालें।
10) देशी गाय का घी नाक के नथुनों में डालें।
11) एक चुटकी नौसादर और आधा चम्मच अदरक का रस शहद में मिलाकर रोगी को चटायें।
12) तरबूज के बीज की मिगी + काली मिर्च + सौंफ + लौंग + बायबिडंग-इन सबको समान मात्रा में लेकर पीस लेंइसके पश्चात् गाय के दूध में मिलाकर पीयें।
13) बबूल का गोंद, काली मिर्च और तुलसी की पत्तियों का लेप बनाकर माथे पर लगायें।
14) त्रिफला, हल्दी और निंबू की छाल को बराबर मात्रा में लेकर काढ़ा बनायें और रोगी को पिलायें।
15) सुखा धनिया, बेलपत्रा और आँवले के चूर्ण को गुलाब जल में मिलाकर लेप बनायें और माथे पर लगायें।
16) आधा सीसी के दर्द में नारियल के पानी की कुछ बूंदे नाक मेंउस और डालनी चाहिये जिस तरफ दर्द हो रहा हो।

# 4. कमर दर्द

आजकल काफी लोगों को कमर दर्द की शिकायत रहती है। महिलाओं को श्वेत प्रदर या मसिक धर्म की गड़बड़ी के कारण यह दर्द रहता है। तथा पुरूषों को अधिक परिश्रम करने या वायुप्रकोप या गलत ढंग से उठने बैठने या सोने से यह रोग हो जाता है। इसके घरेलू उपाय निम्नलिखित हैं।

1) प्रातः काल खाली पेट अखरोट की मिगी खाने से कमर दर्द में आराम मिलता है।

2) गोखरू और सौंठ को समान मात्रा (आध चम्मच) में मिलाकर काढ़ा बनायें और उसमें मिश्री मिलाकर पीने से कमर दर्द में राहत मिलती है।

3) तारपीन के तेल से मालिश करने से भी आराम मिलता है।

4) सरसों के तेल में सौंठ डालकर गर्म करें तथा मालिश करें। आराम मिलेगा।

5) सौंठ+हरड़+गिलोय को बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बना लें। सुबह-शाम आधा-आधा चम्मच लेने से कमर दर्द में आराम होगा।

6) शीशम की छाल और उसके पत्ते तथा फलियां तीनों का पीस लें। उसमें जरासी लौंग और सौंठ मिलाकर लेप बनायें और कमर पर लगायें।

7) नीम की पत्तियां पीसकर उसमें बबूल का गोंद मिलायें और कमर पर लेप लगायें।

8) एरंड के पत्तों पर सरसों का तेल लगाकर हल्का गर्म करें और उसे कमर पर बांधें। यह सबसे अधिक उपयोगी और कारगर नुस्खा है।

9) मुंडी+सौंठ+काली मिर्च+भूनी हुयी हल्दी+रासना बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और एक चम्मच चूर्ण गर्म पानी के साथ पीयें।

10) सौंठ+सेंधा नमक+ काली मिर्च+बायबिडंग इन सबको बराबर मात्रा मे लेकर चूर्ण बनायें, प्रतिदिन सुबह गर्म पानी के साथ लें।

11) अडूकसा के पत्तों पर जरा सा सरसों का तेल लगायें तथा दो चुटकी हल्दी और दो चुटकी सौंठ लगाकर हल्का गर्म करें और कमर पर बांधे।

12) सफेद जीरा और काला जीरा, (10-10 ग्राम) घी में भूनकर चूर्ण बन लें फिर इसमें थोडी सी हींग और थोड़ा सा सेंधा नमक मिलायें यह चूर्ण आधा चम्मच शहद के साथ चाटें।

13) 100 ग्राम हरड़ और 100 ग्राम अजमोद तथा 25 ग्राम सौंठ इन सबको मिलाकर बारीक चूर्ण बनायें यह चूर्ण सुबह-शाम 1-1 चम्मच गर्म पानी के साथ सेवन करें।

14) सूखे आँवले का पाउडर, सौंठ और गुड़ इन तीनों को 250 ग्राम पानी में उबाले फिर इसे छानकर दिन में 3-4 बार पीयें।

15) पीपल की छाल का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम लें।
16) 10 ग्राम सौंठ, 20 ग्राम अश्वगंध चूर्ण तथा 30 ग्राम मिश्री तीनों को मिलाकर चूर्ण बनायें और सुबह-शाम 1-1 चम्मच गर्म पानी से लें।
17) बबूल की गोंद को पीसकर चूर्ण बनायें। और आधा चम्मच सादे पानी के साथ लें।
18) सरसोंकेतेल मेंथोड़ा सा कपूर डालकर धूप मेंगर्म करेंऔर कमर पर मालिश करें।
19) कमर दर्द के लिये सबसे अच्छा उपाय यह है कि आप नियमित आसन और प्राणायाम करें, कमर दर्द के लिये विशेष रूप से कुछ आसन भी हैं। किसी अच्छे योग चिकित्सक से सलाह ले सकते हैं।

# 5. याददाश्त कम होना

कमजोर स्मरण शक्ति आजकल प्रायः युवा लोगों में देखी जाती है। बुढापे में भी इसकी आम शिकायत रहती है। अत्यधिक चिंता या भय से ग्रस्त होने पर अथवा क्रोध या शोक से प्रभावित होने पर या अत्यधिक पढ़ने से स्मरण शक्ति कमजोर हो जाती है। इसको ठीक करने के घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

1) शंख पुष्पी को पीसकर चूर्ण बनायें और 250 ग्राम दूध में आधा चम्मच शंख पुष्पी और 1 चम्मच शहद मिलाकर प्रातःकाल लें।
2) शंख पुष्पी, ब्राह्मी, आँवला, गिलोय और जटामासी इन सबको समान मात्रा में लेकर चूर्णबनायें और सुबह-शाम आधा चम्मच चूर्ण सादे पानी से लें।
3) आठ-दस बादाम की मिगी रात्रि में पानी में भिगोयें तथा सुबह इनके छिलके उतारकर अच्छी तरह पीसें। 250 ग्राम देशी गाय के गर्म दूध में इसे मिलायें तथा थोड़ा सा काली मिर्च चूर्ण और दो चम्मच शहद दूध में मिलाये (दूध ठंडा होने पर ही शहद मिलाये,) इसके साथ दूध में 1 चम्मच देशी गाय का घी भी मिलायें और सेवन करें।
4) प्रतिदिन सुबह गाय के दूध के साथ 1 आँवले का मुरब्बा लेने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
5) गाय के दूध में 8-10 खजूर उबालकर पीने से स्मरण शक्ति बढ़ती है।
6) गाय के दूध में मुलहठी का 1 चम्मच चूर्ण डालकर पीयें।
7) खरबूजे की मिगी को घी में भूनकर चबा-चबाकर खाने से याददाश्त बढ़ती है।
8) पीपल की पेड की छाल का चूर्ण शहद के साथ चाटें।
9) आम का रस, अदरक का रस, और तुलसी के पत्तों का रस बराबर मात्रा में लेकर शहद के साथ उपयोग करें।

10) पिस्ता तथा तिल के लड्डू खाने से याददाश्त बढ़ती है।

11) सौंफ का पाउडर बनाकर शहद में मिलाकर चाटें।

12) गेहूँ रोप रस पीने से याददाश्त बढ़ती है।

13) पीपल के 4-5 फलों का चूर्ण बनायें और 1 चम्मच चूर्ण सुबह गर्म पानी के साथ लें।

# 6. अनिद्रा

अनिद्रा मानसिक अशांति के कारण होती है। बहुत अधिक थकान, गलत ढंग के खाने पीने से, कब्ज रहने से, मानसिक तनाव और चिंता रहने से, या शरीर के किसी भी भाग के रोगग्रस्त हो जाने से यह बीमारी होती है। अत्यधिक धूम्रपान और मदिरापान करने से भी यह बीमारी होती है। इसमें रोगी को नींद नहीं आती। नींद आने पर जरा सी आहट से नींद खुल जाती है। इसलिये शरीर में थकान और आलस्य हमेशा रहता है। इसके घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

1) रात्रि में सोने से पूर्व अच्छे ढंग से गर्म पानी से हाथ पैर धोकर तलवों पर सरसों के तेल की मालिश करें।

2) सरसों के तेल में कपूर अथवा आँवले के तेल में कपूर मिलाकर सिर पर मालिश करने से अच्छी नींद आती है।

3) 2 चम्मच शहद में 1 चम्मच प्याज का रस मिलाकर चाटें।

4) रात्रि भोजन के पश्चात् पत्ता गोभी का सलाद चबा-चबाकर खाने से तथा सेब का मुरब्बा लेने से नींद अच्छी आती है।

5) पपीते की सब्जी या पका पपीता खाने से अनिद्रा का रोग कम होताजाता है।

6) आँवले के रस में जायफल का चूर्ण मिलाकर पीने से अनिद्रा में लाभ होता है। जायफल को पानी में घिसकर चाटने से भी अच्छी नींद आती है। जायफल का यह पानी पलकों पर लगाने से जल्दी नींद आती है। यदि अनिद्रा के कारण बैचेनी और उत्तेजना अधिक है तो जायफल के चूर्ण को शहद के साथ मिलाकर लें।

7) मेहंदी के पत्तों को पीसकर तलवों में लगाने से अनिद्रा दूर होती है।

8) दही या छाछ में काला नमक, सौंफ, कालीमिर्च तथा मिश्री मिलाकर सेवन करें।

9) 5 ग्राम पिपरा मुल को मिश्री के साथ खाने से नींद अच्छी आती है।

10) रात्रि को भोजन के बाद घुमने अवश्य जाइये। भोजन जल्दी करें। देर रात में न खायें तथा रात्रि भोजन में हल्के पदार्थ ही लें। दिन में शारीरिक मेहनत के काम अवश्य करें।

# 7. सिरदर्द

पेट की खराबी बदहजमी या पेट में गैस बनने से सिरदर्द हो सकता है। दर्द के कारण नींद नहीं आती तथा सिर फटता हुआ सा महसूस होने लगता है। सिर दर्द में कई बार उल्टीयां भी होती हैं। ऐसी स्थिति में रोगी कुछ भी काम नहीं कर सकता। इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) बेल पत्ते का रस माथे पर लगाने से सिर दर्द दूर होता है।
2) चंदन को घिसकर और उसमें कपूर मिलाकर माथे पर लेप करें।
3) सिर पर अमृतधारा लगायें ओर 4–5 बूंद बताशे में डालकर सेवन करें।
4) लौकी का गुदा बारीक मसलकर माथे पर लेप करें।
5) तुलसी के पत्तों के रस में जरा सी सौंठ मिलाकर माथे पर लेप करें।
6) छुआरे की गुठली को पानी में घिसकर और थोड़ी दालचीनी का पावडर मिलाकर माथे पर लेप लगायें। आराम मिलेगा।
7) हरा धनिया पीसकर माथे पर लगाने से भी आराम मिलता है।
8) दालचीनी का तेल माथे पर लगाने से आराम मिलता है।
9) 4–5 लौंग पीसकर और थोड़ा गर्म करके माथे पर लगायें।
10) लौंग तथा पिपल दोनों को पानी से पीसकर दोनों नथुनों में 1–1बूंद डालें।
11) आँवला, बहेड़ा, हल्दी और हरड़ सभी थोड़ी–थोड़ी मात्रा में लेकर काढ़ा बनायें और मिश्री मिलाकर पीयें।
12) साबूत धनिये और मिश्री का काढ़ा बनाकर पीने से भी सिर दर्द में लाभ होता है।
13) गैस के कारण सिरदर्द होने पर गर्म पानी में नींबू निचोड़कर पीयें।
14) तुलसी की पत्ती, काली मिर्च और मिश्री बराबर मात्रा में लेकर और थोड़ा सा अदरक मिलाकर काढ़ा बनायें और सुबह खाली पेट पीयें। सिर दर्द में तुरंत लाभ होगा।
15) दो चम्मच त्रिफला चूर्ण और थोड़ी सी मिश्री मिलाकर भोजन से पूर्व खाने से सिरदर्द में आराम मिलता है।
16) कच्चा नारियल और मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर प्रातःकाल चबाने से सिरदर्द में आराम मिलता है।
17) नींबू के रस के दो बूंदे कान में डालने से सिरदर्द में आराम मिलता है।
18) कूट और एरंड की जड़ पीसकर पानी में मिलायें और सिर पर लेप करने से आराम मिलता है।

# श्वसन संस्थान के रोग

श्वसन संस्थान हमारे शरीर में सबसे महत्वपूर्ण हिस्सा है। हमारे साँस लेने से लेकर और साँस निकालने तक की प्रक्रिया में ढेर सारे अंगो का उपयोग होता है। नाक, गला, हृदय, फेंफड़े, पसलियां, डायफ्राम, आदि अंगो का उपयोग होता है। यदि हमें पर्याप्त मात्रा में शुद्ध ऑक्सीजन ना मिले तो इन सभी अंगों में बीमारियां उत्पन्न होने लगती हैं। अत्यधिक शराब पीने, चिंता करने, तम्बाकु, गुटखा खाने, दुषित और विषैले भोज्य पदार्थ खाने से तथा अत्यधिक धुम्रपान करने से यह अंग खराब होते हैं। इनके अंतर्गत खाँसी, दमा, सर्दी, जुकाम, टॉन्सिल्स, श्वास रोग आदि सब होते हैं।

इन बीमारियों के घरेलू नुस्खे नीचे दिये जा रहे हैं।

खाँसी तीन तरह की रहती है। सुखी खाँसी, काली खाँसी और कफ खाँसी। खाँसी आने पर मुंह से खों-खों की आवाज आती है। सूखी खाँसी में रोगी खाँसने से बेहाल हो जाता है। लेकिन बलगम वाली खाँसी में कफ बाहर निकलता है। यहाँ जो घरेलू नुस्खे दिये जा रहे हैं वह तीनों प्रकार की खाँसी के लिए हैं।

1) अदरक के टुकड़ों को नमक लगाकर चूसते रहने से खाँसी में आराम मिलता है।
2) अदरक और पान के पत्तों का रस निकालकर शहद में मिलाकर चाटने से खाँसी में आराम मिलता है।
3) छोटी पिपली को घिसकर उसमें शहद मिलाकर चाटने से भी आराम मिलता है।
4) गिलोय के सत को शहद में मिलाकर चाटने से आराम मिलता है।
5) अजवायन का चूर्ण हल्के गर्म पानी के साथ लेने से खाँसी दूर होती है।
6) काली खांसी में दो रत्ती शोधित हींग चाटने पर आराम मिलता है।
7) लौंग को पीसकर आग पर भून लें तथा शहद में मिलाकर चाटे।
8) फिटकरी का पाउडर बनाकर उसे भून लें और मिश्री मिलाकर दिन में दो बार खायें।
9) पीपल के नर्म पत्ते+ मुलहठी+मिश्री बराबर मात्रा में (20-20 ग्राम) मिलाकर पाउडर बना लें तथा आधा-आधा चम्मच दिन में 2-3 बार लें।

10) शहद में थोड़ा मेंहदी के पत्तों का रस मिलाकर चाटने से खाँसी में लाभ होता है।
11) 20 ग्राम मैथी के दानों को 1 गिलास पानी में उबालें। 1/4 भाग पानी रह जाने पर दो तीन चम्मच शहद मिलाकर पीयें।
12) 7-8 कालीमिर्च का पाउडर 2 चम्मच शहद में मिलाकर दिन में 3-4 बार चाटें।
13) 3-4 लौंग तवे पर भुनें और पीसकर शहद में मिलाकर चाटें।
14) काली मिर्च+लाल इलायची+अजवायन-तीनों को बराबर मात्रा में (10-10 ग्राम) मिलाकर चूर्ण बनायें और शहद के साथ सुबह-दोपहर-शाम सेवन करें।
15) थोड़ी सी हल्दी और 1 चुटकी नमक सादे पानी में मिलाकर पीएं।
16) एक चम्मच देशी गाय का घी और थोड़ा सा गुड़ मिलाकर खाने से खाँसी चली जाती है।
17) अडूकसा और तुलसी के पत्तों का रस समान मात्रा में लेकर शहद के साथ चाटें।
18) बबूल की छाल का काढ़ा पीने से खाँसी में लाभ मिलता है।
19) मुलहठी+सौंठ+अदरक का रस समान मात्रा (1-1 चम्मच) में लेकर शहद के साथ सेवन करें।
20) दो बादाम पानी में फुलाकर छिलके उतारकर पानी में घीसे फिर शहद मिलाकर सेवन करें।

# 1. न्युमोनिया

जब फेफड़ों में लगातार दर्द रहने लगे तो न्युमोनिया कहलाता है। यह मुख्य: रूप से ठंड लग जाने के कारण तथा फेफड़ों में सूजन आ जाने से हो जाता है। सर्दी, गर्मी में परिवर्तन एका एक पसीना आना, जीवाणुओं द्वारा संक्रमण आदि के कारण हो जाता है। इस बीमारी में फेफड़ों में कफ बढ़ जाता है। छाती में तेज दर्द रहता है। रोगी को बेहोशी आने लगती है। श्वास लेने में कष्ट होता है और खाँसी की भी शिकायत रहती है।

इसका घरेलू उपचार निम्न लिखित है।

1) गेहूँ की जगह जौ की रोटी और गर्म जल लगातार पिलाने से न्युमोनिया में काफी लाभ होता है।

2) हल्दी की गांठ को बालू में भूनकर उसका चूर्ण बना लें तथा दिन में दो-बार गर्म पानी के साथ सेवन करें।

3) यदि बच्चों को न्युमोनिया हो जाये तो सरसों के तेल में तारपीन का तेल मिलाकर पसलियों की मालिश करें।

4) अदरक और तुलसी का रस बराबर मात्रा में निकालकर शहद के साथ चाटने से काफी आराम मिलता है।

5) मुनक्के के बीज निकालकर उसमें रत्ती भर हींग भरकर लगातार खाने से लाभ मिलता है।

6) बच्चों के लिये 1 चुटकी हींग पानी में घोलकर पिलाने से जमा हुआ कफ बाहर निकलता है।

7) चार-पाच काली मिर्च, 2 लौंग, 1 रत्ती हींग और चार पाँच तुलसी के पत्तों का रस इन सबको शहद के साथ मिलाकर दिन में दो बार प्रयोग करें।

8) तारपीन का तेल कपूर और सरसों का तेल क्रमशः 2:1:1 में मिलाकर रोगी की छाती पर मलने से बीमारी में आराम मिलता हैं।

9) गिलोय का सत्त+पिपल का चूर्ण शहद में मिलाकर पीने से न्युमोनिया में लाभ होता है।

10) घी+दूध+मिश्री+पिपल+शहद इन सभी को 6 : 4 : 5 : 2 :6: में मिलाकर काढ़ा बनाकर पीयें।

## 2. दमा

जब फेफड़ों में जकड़न एवं संकुचन होने के कारण साँस लेने में तकलीफ हो तो यह दमा की स्थिति कहलाती है। ज्यादातर यह रोग अधिक उम्र के लोगों को होता है। धूल और धुआँ भरे महौल में रहने के कारण भी यह हो सकता है। प्रायः यह रोग अनुवांशिक होता है। अत्यधिक धुम्रपान करने वालों को भी यह रोग होता है। इसमें रोगी को साँस लेने में तकलीफ होती है यह तकलीफ कभी कम कभी ज्यादा घटती-बढ़ती रहती है। कभी-कभी खाँसी के साथ कफ निकलता है तो रोगी को आराम मिलता है। बलगम न निकले तो रोगी का हाल बेहाल हो जाता है।

इसके कुछ घरेलू नुस्खे नीचे दिये जा रहे हैं।

1) अडूसे के पत्तों को पानी में भिगोकर उनका रस निकालकर तथा उसमें तुलसी का रस मिलाकर लेने से दमा में काफी आराम मिलता है।

2) तेजपात के पत्तों का चूर्ण अदरक के रस के साथ लेने से दमे में काफी

लाभ होता है।

3) प्रातः काल खाली पेट 3-4 चम्मच अदरक का रस शहद के साथ लेने से काफी आराम मिलता है।

4) रात्रि विश्राम से पूर्व सौंठ+भारंगी+बड़ी हरड़ तीनों को समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण बनायें और 1-1 चम्मच चूर्ण गर्म पानी के साथ लें।

5) 250 ग्राम पानी में 2 चम्मच मुलहठी डालकर काढ़ा बनायें और जब पानी 1/4 रह जाये तो रोज सुबह-शाम खाने के बाद इस काढे का पीयें।

6) तुलसी के पत्तों के साथ 2-3 काली मिर्च चबाने से रोग में आराम मिलता है।

7) अदरक के साथ निंबू का रस चूसने से भी आराम मिलता है।

8) नींबू का रस शहद में मिलाकर चाटने से दमा व खाँसी में आराम मिलता है।

9) 250 ग्राम अदरक का रस, 250 ग्राम शुद्ध देशी गाय का घी अलग-अलग कांसे के बर्तन में गर्म करें। ठंडा होने के बाद आपस में मिला दें। प्रतिदिन 1 गिलास गाय के दूध में इस योग की 1 चम्मच दवाई डालकर तथा 1 चम्मच शहद मिलाकर पीने से दमा में काफी सुधार होता है।

10) जब दमे का दौरा पड़े उस समय जरा सी फिटकरी जीभ पर रखकर चुसने से तुरंत आराम मिलता है।

11) रोगी की छाती को गर्म पानी के सेंक से काफी आराम मिलता है।

12) श्वास फुलने के दौरान गर्म पानी पीने से आराम मिलता है।

13) सेंधा नमक और देशी गाय का घी मिलाकर छाती पर मलन से काफी आराम मिलता है।

14) नियमित गेहूँ रोप रस पीने से भी काफी आराम मिलता है।

15) शलजम+गाजर+पत्तागोभी का रस समान मात्रा में मिलाकर पीयें।

16) पीपल के फल का चूर्ण 1-1 चम्मच सुबह-शाम लेने से लाभ मिलता है।

17) 3 चम्मच मेथी 1 गिलास पानी में उबालें, आधा पानी रहने पर उसे छानकर पियें।

18) हार सिंगार की छाल का चूर्ण पान के साथ खाने से दमा में काफी आराम मिलता है।

19) तुलसी और अदरक का रस बराबर मात्रा में शहद के साथ लेने से आराम मिलता है।

20) तुलसी के पत्ते+काली मिर्च+लौंग-समान मात्रा में (5-5) पीसकर प्रतिदिन खायें।

21) 1 चम्मच मुलहठी 1 चम्मच देशी गाय का घी 1 चम्मच मिश्री और आधा चम्मच सेंध नमक इन सबको 100 ग्राम पानी में औटाकर पानी का सेवन करें।

22) बेलपत्रों का रस अडूसे के पत्तों का रस तथा सरसों का तेल बराबर मात्रा में मिलाकर सेवन करने से लाभ मिलता है।

23) लहसुन की कच्ची कली पर लौंग के तेल की दो-तीन बूंदे चबायें और गर्म पानी पीयें। दमा के दौरे नहीं पडेंगें।

24) लौंग का काढ़ा बनाकर उसमें शहद मिलाकर पीयें।

25) आधा गिलास मौंसबी के रस में थोड़ा गर्म पानी, भुना हुआ जीरा और सौंठ का पावडर मिलाकर पीने से लाभ होता है।

26) पुरानी हल्दी को पिसकर चूर्ण बनायें और दो चम्मच शहद में मिलाकर चाटें। यह नुस्खा दमा के लिये रामबाण औषधी है।

# 3. नजला जुकाम

सामान्य रूप से ठंड लगने, या ठंडे पानी में चलने-फिरने से नजला-जुकाम हो जाता है। यह एक प्रकार का संक्रामक रोग है। जुकाम होने पर बार-बार छींके आती हैं और नाक से पानी आता है कभी-कभी बलगम भी आता हैं। इसको दूर करने के घरेलू नुस्खे निम्नलिखित हैं।

1) कच्चे लहसुन की 1-2 कलीयाँ चबाकर खायें और पानी पीयें।

2) 10 पत्ते पुदिना और 6 दाने कालीमिर्च और 1 चुटकी सेंधा नमक और 10 पत्ते तुलसी इन सबको मिलाकर काढ़ा बनायें तथा आधा पानी रह जाने पर काढ़ा पिलाएं।

3) आँवले के रस को शहद में मिलाकर चाटने से काफी आराम मिलता है।

4) 4 लाल इलायची+8 लौंग+थोडा सा अदरक तथा 10 पत्ते तुलसी-इन सबको कुटकर काढ़ा बनायें जब वह पानी आधा रह जाये तो गुड़ मिलाकर पीयें।

5) राई पीसकर नाक पर लगाने से जुकाम में आराम मिलता है।

6) दो चुटकी मुली के बीजों का चूर्ण गर्म पानी के साथ सेवन करें।

7) दालचीनी और जायफल बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और सुबह

शाम लें।

8) आधा चम्मच सौंठ गाय के दूध के साथ प्रतिदिन पीयें।

9) 100 ग्राम जलेबी गाय के दूध में उबालकर सोते समय खायें जुकाम ठीक हो जायेगा।

10) सरसों के तेल में लहसुन का अर्क मिलाकर गर्म करें और तलवों पर मलें।

11) हल्दी और अजवायन दोनों का चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाकर काढ़ा बनायें तथा उसके बाद गुड़ मिलाकर पीयें।

12) रात्रि विश्राम से पूर्व 1 गिलास गर्म पानी में निंबू निचोड़कर पीयें। हर तरह का जुकाम खत्म हो जायेगा।

13) बकरी के दूध में 100 ग्राम खजूर उबालकर खायें। जुकाम की सबसे अच्छी दवा है।

14) जुकाम में कच्चा प्याज काटकर खाने से नाक बहना बंद हो जाती है।

15) अदरक का रस और शहद समान मात्रा में मिलाकर चाटने से आराम मिलता है।

16) दही में काली मिर्च का चूर्ण मिलाकर और शक्कर मिलाकर खाने से जुकाम ठीक होता है।

17) यदि जुकाम के साथ बुखार और सिरदर्द भी है तो एक गिलास गाय के दूध में काली मिर्च का चूर्ण और हल्दी मिलाकर उबालें और चाय की तरह पीयें। शरीर को आराम मिलेगा।

# 4. तपेदीक (टी. बी.)

टी. बी का रोग किटाणुजन्य होता है। इसके अलावा प्रदुषित वातावरण में रहने से, अधिक श्रम करने से, चिंता करने से और पौष्टिक आहार न मिलने से यह रोग होता है। शुरूआत में हल्का बुखार आता है और थकान का अनुभव होता है। धीरे-धीरे थकान बढ़ती जाती है और खाँसी शुरू हीती है और खाँसी के साथ खून भी आने लगता है। धीरे- धीरे वजन कम होता जाता है। और भूख भी नहीं लगती। छाती में लगातार दर्द रहना, अपच होना, मिचली आना और साँस लेने में तकलीफ और पतले दस्त होना और बूंद-बूंद करके पेशाब आना इसके प्रमुख लक्षण हैं। इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) केले के पत्तों को सुखाकर उसकी राख बनायें। आधा चम्मच राख

शहद के साथ प्रतिदिन चाटें। इसके साथ-साथ कच्चे केले की सब्जी बनाकर खायें और दो चम्मच केले के तने का रस भी पीयें। भोजन के बाद पके केले खाने से भी रोग में काफी आराम मिलता है।

2) आँवला तथा सेब का मुरब्बा खाने से टी.बी. में काफी आराम मिलता है।
3) आधा चम्मच पीपल के फलों का चूर्ण गाय के दूध के साथ लें।
4) प्रतिदिन आम का रस गाय के दूध के साथ पिलायें।
5) देशी गाय के घी में 2 लौंग का चूर्ण बनाकर चाटें।
6) कच्चे लहसुन की 4 कली और 5 ग्राम अखरोट की गिरी दोनों को पीसकर गाय के घी में भूनकर खायें।
7) गाय के दूध की लोणी में थोड़ा शहद 3 पिपल तथा 3 लौंग का चूर्ण मिलाकर 10 ग्राम देशी बूरा मिलायें और सुबह-शाम 1-1 चम्मच चाटें।
8) अर्जुन की छाल, गुलसकरी और कौंच के बीज तीनों को समान मात्रा में पीसकर गाय के दूध में पकायें, पकने के बाद 15 ग्राम देशी गाय का घी तथा मिश्री मिलाकर सेवन करें।
9) असगंध और पीपल का चूर्ण+घी+शहद को क्रमशः 2 : 2 : 4 : 8 की मात्रा में मिलाकर पेस्ट बनाकर चाटें।
10) आधा लीटर बकरी के दूध में कददू कस किया हुआ 10 ग्राम नारियल तथा 4 ग्राम पिसे हुऐ लहसुन को दूध में डालकर उबाले। जब दूध आधा रह जाये तो थोड़ा-थोड़ा सुबह-शाम पीयें।
11) गिलोय का सत्त और छोटी पिपली 2.5 : 1 मात्रा में चूर्ण बनाकर प्रतिदिन प्रातःकाल लें।
12) दालचीनी का चूर्ण शहद के साथ दिन में 3-4 बार चाटें।
13) मुलहठी का चूर्ण, शहद और मिश्री को समान मात्रा में लेकर मिलायें। तथा प्रातः काल में सेवन करें। तपेदिक में लाभ मिलेगा।
14) लहसुन का इस्तेमाल और कच्चे नारियल का इस्तेमाल तपेदिक के कीटाणुओं को मारता है।

# मुत्र संस्थान के रोग

## 1. मधुमेह (डायबिटीज)

आजकल मधुमेह की बीमारी आम बीमारी है। जब किसी व्यक्ति को मधुमेह की बीमारी होती है। इसका मतलब है वह व्यक्ति दिन भर में जितनी भी मीठी चीजें खाता है (चीनी, मिठाई, शक्कर, गुड़ आदि) वह ठीक प्रकार से नहीं पचती अर्थात उस व्यक्ति का अग्नाशय उचित मात्रा में उन चीजों से इन्सुलिन नहीं बना पाता इसलिये वह चीनी तत्व मूत्र के साथ सीधा निकलता है। इसे पेशाब में शुगर आना भी कहते हैं। जिन लोगों को अधिक चिंता, मोह, लालच, तनाव रहते हैं। उन लोगों को मधुमेह की बीमारी अधिक होती है। मधुमेह रोग में शुरू में तो भूख बहुत लगती है। लेकिन धीरे-धीरे भूख कम हो जाती है। शरीर सुखने लगता है, कब्ज की शिकायत रहने लगती है। अधिक पेशाब आना और पेशाब में चीनी आना शुरू हो जाती है और रोगी का वजन कम होता जाता है। शरीर में कहीं भी जख्म/घाव होने पर वह जल्दी नहीं भरता।

इस बीमारी के घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

1) जामुन मधुमेह के रोगी के लिये सर्वोत्तम दवाई है। सीधे जामुन खाना लाभदायक तो है ही, लेकिन जामुन की गुठली का चूर्ण ताजे पानी के साथ दिन में 2-3 बार लेने पर मधुमेह में बहुत लाभकारी होता है। इसके साथ जामुन के हरे पत्तों की चटनी बनाकर 1 ग्लास पानी में प्रतिदिन पीने से लाभ होता है।
2) टमाटर का सूप या कच्चे टमाटर का रस मधुमेह में लाभकारी होता है।
3) पान के साथ चार रत्ती बंग भस्म लेने से मधुमेह दूर होता जाता है।
4) प्रातःकाल 20 ग्राम गिलोय का रस बराबर मात्रा में शहद के साथ मिलाकर लेने से बीमारी में लाभ मिलता है।
5) प्रतिदिन रात्रि विश्राम से पहले शहद के साथ त्रिफला चूर्ण लेने से लाभ होता है।
6) जौ और चने को बराबर मात्रा में लेकर आटा बनाकर नियमित रूप से उसकी रोटी बनाकर खाने से मधुमेह में लाभ होता है।

7) आँवले का काढ़ा बनाकर और उसमें हल्दी एवं शहद मिलाकर पीने से मधुमेह की बीमारी में आराम मिलता है।

8) नागोरी+असगंध+विधरा इन तीनों को बराबर मात्रा में मिलाकर पाउडर बना लें और प्रतिदिन मिश्री मिले हुये गाय के दुध के साथ सेवन करने से मधुमेह का रोग खत्म होता जाता है।

9) प्रतिदिन आधा कप मैथी का रस पीने से मधुमेह का रोग ठीक होता है, उसके साथ-साथ हरी मैथी की सब्जी तथा मैथी के हरे बीजों की सब्जी दोनों ही इस रोग के लिये रामबाण औषधियाँ हैं।

10) खाने में नियमित रूप से मुली का सेवन करें अथवा मुली, गाजर और पालक तीनों का रस निकाल कर उसमें थोड़ा नमक और जीरा डालकर प्रतिदिन पीने से आराम मिलेगा।

11) प्रातःकाल खाली पेट ताजे और कोमल बेल पत्रों का रस निकालकर दो-तीन चम्मच पीने से रोग में काफी आराम मिलता है।

12) प्रातःकाल खाली पेट करेले का रस और बेल की पत्तियों का रस मिलाकर उसमें चुटकी भर काली मिर्च और भुना हुआ जीरा और 2-3 चम्मच शहद मिलाकर शरबत जैसा पीने पर आराम मिलता है।

13) 100 ग्राम बरगद (बड) के पेड की छाल 2 लीटर पानी में पकायें और जब पानी 1/4 रह जाये तब ठंडा करके छानकर रोगी को पिलायें, रोग में तत्काल आराम मिलेगा।

14) जामुन की गुठली का चूर्ण+सौंठ+गुड़मार बुटी इन तीनों को बराबर मात्रा में पीसकर कपडे से छान लें फिर ग्वारपाठे के रस में चटनी जैसा बनाकर शहद के साथ चाटें।

15) सुबह-सुबह खाली पेट 10-12 कोमल नीम की पत्तियाँ चबायें।

16) पिसी हुई हल्दी शहद में मिलाकर चाटने से इस रोग में आराम मिलता है।

17) कच्चे केले की सब्जी खाने से मधुमेह दूर होता है।

18) त्रिफला चूर्ण में मैथी के दानों का चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाये और प्रतिदिन प्रातःकाल 2 चम्मच चूर्ण गुनगुने जल के साथ सेवन करें।

19) गिलोय+आँवला तथा गोखरू तीनों बराबर मात्रा में मिलाकर पाउडर बनायें इसमें से 2-2 चम्मच चूर्ण प्रतिदिन 3 बार शहद के साथ सेवनकरें।

20) करेले के पत्तों का रस प्रतिदिन लेने से मधुमेह में आराम मिलता है।

21) कच्चा टमाटर और टमाटर की चटनी मधुमेह के रोगियों के लिये काफी लाभदायक है। टमाटर की खटाई शर्करा की मात्रा को घटाती है।

# 2. बहुमुत्र-(बार-बार पेशाब आना)

बहुमूत्र रोग में बार-बार पेशाब आती है। और थोड़ी-थोड़ी पेशाब आती है। बार-बार पेशाब जाने का मन करता है। यह रोग बच्चों तथा युवाओं को अधिक होता है और अधिकांशतः अनुवांशिक है। इस रोग में कब्ज, अपच, अधिक मुत्र आना, और नींद न आना इस तरह की शिकायतें रहती हैं। रोगी प्रतिदिन कमजोर होता जाता है कमर और कमर के नीचे के हिस्सों में दर्द रहता है। इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) आँवले का सूखा चूर्ण या आँवले का रस गुड़ के साथ मिलाकर लेने से बीमारी में लाभ होता है।
2) 20 ग्राम काले तिल और 10 ग्राम अजवायन को मिलाकर पाउडर बना लें फिर इस पाउडर को 50 ग्राम गुड़ में मिलाकर सुबह-शाम 1-1 चम्मच सेवन करें।
3) रीढे की गुठली का चूर्ण 1-1 चम्मच सुबह-शाम ताजे पानी से लेने पर बीमारी में लाभ मिलता है।
4) टेसू के फुल+दालचीनी+कलमी शोरा+काले तिल+राई-सभी को समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें और प्रतिदिन सुबह -शाम शहद के साथ मिलाकर चाटें।
5) प्रातःकाल खाली पेट अदरक का रस 1 चम्मच लेने से बहुमूत्र की शिकायत दूर होती है।
6) बहेडा और जामुन की गुठली दोनों को बराबर मात्रा में पीस लें और प्रतिदिन 1 चम्मच सादा पानी के साथ लें।
7) रात्रि विश्राम से पहले गाय के दुध में पकाये हुये 4 छुआरे खाने से बहुमूत्र के रोग में आराम मिलता है।
8) 10 ग्राम खसखस के दाने और 10 ग्राम गुड़-दोनों को मिलाकर प्रतिदिन सुबह-दोपहर शाम सेवन करें।
9) पिस्ता, मुनक्का और काली मिर्च बराबर मात्रा में (6 दाने पिस्ता, 6 दाने मुनक्का, 6 काजु) सुबह-शाम चबाकर खाने से बहुमूत्र की बीमारी में लाभ होता है।
10) मुलहठी, काली मिर्च और मिश्री तीनों को समान मात्रा में मिलाकर चूर्ण बना लें तथा प्रतिदिन सुबह-शाम आधा चम्मच चूर्ण घी में पेस्ट बनाकर चाटें।

# 3. मुत्राशय प्रदाह (जलन)

इस रोग में मुत्राशय में दर्द होता है। और बार-बार पेशाब जाने की इच्छा होती है और पेशाब करते समय मुत्राशय में जलन और दर्द रहता है कष्ट के साथ पेशाब आती है।

इस बीमारी के घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

1) प्रतिदिन गाजर का रस पीने से जलन में आराम मिलता है।
2) चौलाई के पत्तों का सूप हींग जीरा मिलाकर पीने से दर्द में कमी आती है।
3) चावल के मांड में मिश्री मिलाकर पीने से बीमारी में लाभ होता है।
4) 5-6 ताजे आँवले का रस निकालकर उसमें शहद मिलाकर पीयें।
5) त्रिफला चूर्ण का काढ़ा गुड़ मिलाकर पीने से आराम मिलता है।
6) लौकी तथा तोरई उबालकर जौ की रोटी के साथ खाने पर आराममिलताहै।
7) दो प्याज की गांठ को बारीक काटकर 1 ग्लास पानी में उबालें। पानी आधा रहने पर छानकर पीयें।
8) अनार के छिलके का पाउडर बनायें। ताजे पानी से 1 चम्मच दो-तीन बार प्रतिदिन सेवन करें।
9) आधा किलो मुली के पत्तों का रस निकालकर उसमें 3 चम्मच कलमी शोरा मिलाकर पीने से पेशाब की जलन में आराम मिलेगा।
10) ककड़ी को बारीक काटकर और उसमें मिश्री मिलाकर सलाद के रूप में खाने से पेशाब का रोग खत्म होता है।
11) पोस्ता दाना+सुखा आँवला+हल्दी तीनों बराबर मात्रा (10 ग्राम) में लेकर पाउडर बनायें फिर इसे आधा किलो पानी में भिगो दें। सुबह वह पानी छानकर पीयें रोग ठीक होगा।
12) धनिया+सुखा आँवला+सफेद चंदन+मिश्री 10-10 ग्राम मात्रा में लेकर पानी में भिगों दे प्रातःकाल खाली पेट वह पानी छानकर पीलें।
13) 4 चम्मच मुली का रस जरा सा सेंधा नमक डालकर पीयें।

# 4. गुर्दे की पथरी

जिन लोगों के मूत्र में कैल्शियम अधिक मात्रा में बनता है उनको पथरी जल्दी होती है। यह भिन्न-भिन्न प्रकार के छोटे-छोटे क्षारीय तत्व होते हैं। जो किन्हीं कारणों से मुत्राशय तथा मुत्रनली से नहीं निकल पाते और धीरे-धीरे

एकत्र होकर पथरी का रूप ले लेते हैं। पथरी होने के बाद जब व्यक्ति मुत्र त्याग करता हैतब उसेदर्द का अनुभव होता है। ऐसे मेंमुत्र धीरे-धीरे और रूककर बाहर आता है। इस बीमारी के घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

1) चौलाई अथवा बथुआ के साग को अच्छी तरह धोकर पानी में उबालें और यह उबला हुआ पानी कपड़े से छान लें तथा इसमें कालिमिर्च, जीरा तथा जरा सा सेंधा नमक मिलाकर दिन में कई बार पियें कुछ ही सप्ताह में लाभ अवश्य मिलेगा।

2) चुकंदर को बारीक टुकड़ों में काटकर पानी में उबालें और वह पानी हल्का गुनगुना होने के बाद पीयें तथा भोजन के साथ खीरा अवश्य खायें।

3) सफेद प्याज को कूटकर कपड़े से उसका रस निकालें। सुबह खाली पेट पीयें। इससे पथरी जल्दी टूट टूटकर खत्म हो जायेगी।

4) जीरे के पाउडर को शहद के साथ लेने पर पथरी घुलकर पेशाब के साथ निकल जाती है।

5) प्रातःकाल खाली पेट कच्ची गाजर चबा-चबाकर खाने से पथरी में काफी आराम मिलता है।

6) सूखे आँवले का पाउडर बनायें और प्रातःकाल खाली पेट मुली पर लगाकर चबाचबाकर खायें।

7) अखरोट के छिलकों सहित पाउडर बना लें। 1-1 चम्मच चूर्ण सुबह-शाम ठंडे पानी से लें।

8) इलायची+शिलाजीत+पिपल तीनों बराबर मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और इसमें आवश्यकतानुसार मिश्री मिलाकर 1-1चम्मच चूर्ण सुबह-शाम सादे पानी के साथ लें।

9) गाजर+चुकंदर+ककड़ी+खीरा इन सभी का 1/4 गिलास रस मिलाकर और उसमें हल्का सा सेंधा नमक मिलाकर प्रतिदिन पीयें।

10) 1 तोला मेहंदी के हरे पत्तों को ढेड़ लि. पानी में उबालें जब पानी एक चौथाई रह जाये तब छानकर पीयें।

11) मूली के बीजों का चूर्ण 1 चम्मच शहद में मिलाकर चाटें।

12) दो चम्मच करेले के रस में सेंधा नमक और जरा सा शहद मिलाकर चाटें।

13) केले का तने का रस पथरी, कान दर्द और अधिक पेशाब का नियंत्रित करता है।

# गुप्त रोग

## 1. शीघ्र पतन

शीघ्र पतन प्राय: उन लोगों को होता है जो प्रकृति विरूद्ध सहवास की प्रक्रिया अपनाते हैं। हस्त मैथुन, मुख मैथुन करते हैं। या अत्यधिक अश्लील साहित्य पढ़ते हैं अथवा अत्यधिक सम्भोग में रत रहते हैं। इस बीमारी का प्रमुख लक्षण यह है कि संभोग के समय पुरूष स्त्राी को संतुष्ट करने से पूर्व ही स्खलित हो जाता है। और इसी को शीघ्रपतन कहते हैं। कई बार तो स्त्री का आलिंगन करने या चुम्बन लेने मात्रा से ही पुरूष स्खलित हो जाता है। लेकिन घरेलू चिकित्सा करने और अच्छा साहित्य पढ़ने से यह बीमारी आसानी से दूर हो सकती है। इसके कुछ घरेलू नुस्खे इस तरह है।

1) प्रात:काल खाली पेट एक पका हुआ केला एक चम्मच गाय के घी के साथ लगातार एक महीने खाने से यह बीमारी दूर होती है।

2) उड़द का आटा घी में भूनकर और चीनी की जगह मिश्री डाल कर हलवा बनायें तथा अपनी पाचनशक्ति के अनुसार प्रात: काल खायें। लगातार खाने से शीघ्रपतन कम होता जायेगा।

3) बबूल की कच्ची कली+ बबूल की कोमल पत्तियाँ+बबूल का गोद– समान मात्रा में सुखाकर कूट लें। कुल वजन के बराबर मिश्री मलायें और पाउडर को छान लें। अब इसमें से एक चम्मच पाउडर को रात्रि में सोते समय और प्रात:काल गर्म दूध में सेवन करें इससे शीघ्रपतन दूर होगा तथा स्तम्भन शक्ति बढेगी।

4) 10 ग्राम घी+5 ग्राम शहद+10 ग्राम मुलहठी मिलाकर चाटें तथा गर्म दूध भी पीयें यह सहवास के पश्चात ही लें तो शीघ्रपतन धीरे-धीरे दूर होगा तथा कमजोरी भी नहीं होगी।

5) सूखा धनियाँ+मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर पाउडर बनायें प्रतिदिन सुबह ठंडे पानी में लेने पर काफी लाभ मिलेगा।

6) लाजवंती के बीज+ मिश्री बराबर मात्रा में लेकर सूखा पाउडर बनायें तथा प्रात: दूध के साथ लें। इससे वीर्य में गाढ़ापन बढ़ेगा।

7) तुलसी के बीज+मिश्री को बराबर की मात्रा में मिलाकर पाउडर बनायें तथा प्रात: दूध के साथ सेवन करें।

8) छुआरे की खीर बनाकर ठंडा करके खायें इससे वीर्य पुष्ट होगा।

9) सत गिलोय और वंश लोचन को बराबर मात्रा में मिलाकर पावडर बनायें तथा एक चम्मच शहद के साथ लें। शीघ्रपतन ठीक हो जायेगा।

10) दालचीनी का तेल तथा जैतून का तेल बराबर मात्रा में मिलाकर उससे रात को सोने से पूर्व लिंग की मालिश करें तो लिंग में कठोरता आयेगी।

11) 10 ग्राम अजवायन तथा 20 ग्राम प्याज का रस मिलाकर पेस्ट बना लें इस पेस्ट को घी तथा शक्कर के साथ खायें। एक-दो महीने तक लेने से शीघ्रपतन दूर होगा।

12) सरसों व अरण्ड के बीज बराबर मात्रा में लेकर पाउडर बनालें तथा तिल के तेल में मिलाकर लिंग की मालिश करें।

13) लौंग का तेल लिंग पर लगाकर सहवास करने से शीघ्रपतन दूर होता है।

14) 8 बादाम की मिगी+8दाने कालीमिर्च+ 5 ग्राम सौंठ तथा मिश्री मिलाकर पीस लें तथा प्रतिदिन सुबह दूध के साथ लें। स्तम्भन शक्ति बढेगी।

15) सिलाह मुसली+सफेद मुसली+गिलोय का सत+विदारी कंद, कौंच के बीज+गोखरू+ढाक की गोंद+बबूल की गोंद प्रत्येक को बराबर मात्रा में लेकर उसका पाउडर बना लें तथा प्रातःकाल एक चम्मच दूध के साथ सेवन करें। शीघ्रपतन में लाभ होता तथा स्तम्भन शक्ति बढ़ेगी तथा वीर्य भी गाढ़ा होगा।

16) बरगद के कच्चे फल सुखाकर चूर्ण बनायें तथा सुबह-शाम गाय के दूध में घी डालकर और दो चम्मच पावडर डालकर प्रतिदिन पीयें। शरीर को ताकत मिलती है।

# 2. स्वप्नदोष

रात में सोते समय या दिन में कभी भी कामेच्छामात्रा से ही जब वीर्य स्खलित हो जाये तो उसे स्वप्न दोष कहते हैं। कामुक दृश्यों, सिनेमा देखने या अश्लील किताबों को पढ़ने से कामुक भावनायें मन में बैठ जाती हैं। जो स्वप्न में आती हैं। इसी कारण वीर्य स्खलित हो जाता है। इसे दूर करने के कुछ घरेलू नुस्खे इस प्रकार हैं।

1) प्रातः काल उठकर ताम्रपात्रा में रखा हुआ ठंडा पानी पीने से यह बीमारी दूर होती है। गर्म प्रकृति वाले लोगों को यह नुस्खा अवश्य अपनाना चाहिए।

2) प्रातःकाल शहद के साथ केला खाने से स्वप्नदोष में आराम मिलता है।

3) सूखा धनिया और मिश्री बराबर मात्रा में पीसकर ठंडे पानी के साथ लें। स्वप्नदोष की शिकायत दूर होगी।

4) मुलहठी का चूर्ण शहद और गाय के घी के साथ मिलाकर लेने से स्वप्न दोष दूर होता है।
5) गुलकंद को गाय के दूध में मिलाकर पीने से स्वप्न दोष दूर होता है।
6) 10 ग्राम बबूल का गोंद रात में भिगों दें तथा सुबह मिश्री के साथ मिलाकर पीयें। स्वप्न दोष जल्दी ठीक होगा।
7) प्रातः काल आँवले का चूर्ण और मिश्री बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से स्वप्नदोष ठीक होता है।
8) पका केला मिश्री के साथ खाने से भी स्वप्न दोष दूर होता है।
9) विषय वासना, व हस्तमैथुन से दूर रहें, सदा प्रसन्ना रहें तथा अच्छी संगत में रहें। योग और व्यायाम करें। अवश्य लाभ होगा।

# 3. नपुसंकता

यह बीमारी अत्यधिक स्त्री सम्भोग, मोटापा बढ़ने या चर्बी बढ़ने, या किसी प्रकार की अण्डकोष सम्बन्धी दुर्घटना या हार्निया, बहुमूत्र आदि के होने से होता है। अधिक शराब पीने या नशा करने वालों में भी नपुसंकता आती है। इस बीमारी में मैथुन शक्ति कमजोर होती जाती है। पुरूष में उत्तेजना खत्म होती जाती है। और लिंग में तनाव नहीं आता यदि आता भी हो तो वह शीघ्र ही खत्म हो जाता हैइस बीमारी के कारण कई अन्य मानसिक बीमारियाँ भी हो सकती हैं। इस बीमारी के घरेलू नुस्खे निम्न हैं।

1) लहसुन की 6-8 कलियों को छीलकर घी में तलकर पीसकर खायें यह बीमारी दूर करती हैं। कच्ची कलियाँ (दो) शहद के साथ भी ले सकत है।
2) प्रातः काल गाय के गर्म दूध के साथ तुलसी से बीज और गुड़ बराबर मात्रा में मिलाकर लेने से नपुसंकता दूर होती है। दूध में दो छुआरे और किशमिश डालकर पीयें।
3) शहद+गाय का घी+सफेद प्याज का रस बराबर मात्रा में मिलाकरदूध केसाथ लें।
4) बताशे में बरगद के दूध की 8-10 बूंदे डालकर दूध के साथ लें।
5) छोटी पिपली का पाउडर और शहद मिलाकर दूध में पीने से शरीर की ताकत बढ़ती है।
6) 10 ग्राम गिलोय सत्त+10 ग्राम गाय का घी मिलाकर सेवन करने से नपुसंकता दूर होती है।
7) 25-30 ग्राम लाल प्याज की गाठ को गोदकर शहद में डुबोकर उसका मुरब्बा बनने दें। एक महीने के बाद एक प्याज रोज खायें इससे मर्दानी

शक्ति सौ गुना बढ़ेगी।

8) एक किलो गाजर को कद्दूकस करके चार किलो दूध में पकायें जब दूध सूख जाये तो एक पाव गाय का घी मिलायें। यह खाने से मर्दानी ताकत बढ़ती है।

9) देशी घी में सिघाडे का आटे का हलवा बनाये तथा हलवे में शहद मिलाकर खायें। मर्दाना ताकत बढ़ेगी।

10) त्रिफला का चूर्ण+शहद+घी+कांतिसार बराबर मात्रा में मिलाकर रात को खाने से पहले लें। स्तम्भन शक्ति में वृद्धि होगी।

11) अश्वगंध और विधरा को बराबर मात्रा में लेकर कूटकर पाउडर बना लें तथा प्रातः काल गाय के गरम दूध के साथ लेने पर शक्ति बढ़ती है।

12) मुलहठी और शहद को बराबर मात्रा में लेकर आधा तोले गाय के घी में लेने से और उसके ऊपर दूध पीने से मैथुन शक्ति बढ़ती है।

13) सम्भोग के बाद थोड़ी सी सौंठ डालकर ओटाया हुआ दूध पीने से शक्ति आती है।

14) अश्वगंध का चूर्ण, घी, शहद और मिश्री मिलाकर प्रतिदिनप्रातःकाल लेने पर शारीरिक शक्ति काफी तेजी से बढ़ती है। और बुढ्ढ भी जवान महसूस करताहै।

15) एक लीटर दूध में एक तोला सतावर पीसकर डाल दें जब दूध पकत–पकते आधा रह जाये तो मिश्री मिलाकर पीयें इससे कामेच्छा बढ़ती है। और लिंग ढीला नहीं पडता।

16) तरबूज के बीजों की गिरी तथा मिश्री छ – छः माशे मिलाकर खाने से शरीर पुष्ट होता है।

17) सुखी सकरकन्द कूटकर पावडर बना लें तथा घी और मिश्री के साथ हलवा बनाकर खाने से वीर्य वृद्धि होती है और ताकत बढ़ती है।

18) प्याज के रस में शहद मिलाकर चाटने से वीर्य बढ़ता है।

19) कौंच के बीजों की गिरी+तालमखाने के बीज बराबर मात्रा में लेकर पीसकर चूर्ण बना लें तथा बराबर मात्रा की मिश्री मिला कर रोज दूध के साथ लें। वीर्यबल बढ़ता है।

20) जमीकंद और तुलसी की जड़ दोनों को पान के साथ खाने से वीर्य जल्दी स्खलित नहीं होगा।

21) कौंच की जड़ मुँह में रखकर चूसते रहने और सम्भोग करने से जल्दी वीर्य स्खलित नहीं होगा।

# मुख के रोग
## (आँख, नाक, कान और मुख के रोग)

## 1. आँखों के रोग
### आँख दुखना, आँखों की सूजन एवं जलन

अधिक ठंड, अधिक गर्मी, या आँखों में धूल जाने से या आँखों में किसी संक्रामक बीमारी के कारण दर्द होना शुरू हो जाता है और आँखें आ जाती हैं। इस कारण आँखों से पानी निकलता है और आँखें लाल हो जाती है। आँखों में से कीचड़ निकलना शुरू हो जाता है। इस दर्द और सूजन को दूर करने के घरेलू नुस्खे निम्न हैं।

1) 1 तोला हल्दी को 1 पाव पानी में औटाकर कपड़छन कर लें तथा ठंडा होने पर 1–1 बूंद आँखों में डालें इसी तरह हल्दी की गांठ को पत्थर पर पानी के साथ घिसें और सलाई से आँखों में लगायें। दर्द और सुजन में आराम मिलेगा।
2) सफेद प्याज का रस आँखों में लगाने से दर्द में कमी होती है।
3) त्रिफला चूर्ण, घी और शहद मिलाकर खाने से आँखों की बीमारी दूर होती है।
4) देशी गाय का घी आँख में लगाने से जलन दूर होती है।
5) हल्दी फिटकरी और इमली के पत्तों को बराबर मात्रा में लेकर पीसें और उसकी पुल्टिस से आँखों की सेंक करें।
6) गुलाब जल में फुली फिटकरी डालकर आँखों को धोने से जलन एवं सूजन समाप्त होती है। केवल गुलाबजल डालने से भी आँखों में राहत मिलती है।
7) शुद्ध देशी गाय के घी में थोडी सी काली मिर्च मिलाकर सुबह-शाम सेवन करें।
8) बथुए के रस को 1–1 बूंद करके आँखों में डालें।
9) 100 ग्राम गुलाब जल, 2 ग्राम फुली फिटकरी तथा रत्ती भर काली मिर्च का पेस्ट बनायें तथा आँखों में लगायें।

10) तुलसी के पत्तों का रस भी आखों में डालने से लाभ होता है। इसी प्रकार बेल की पत्तियों का रस भी लाभप्रद है।

11) त्रिफला चूर्ण का सेवन शहद के साथ करें तथा रात में भिगोये हुये त्रिफला के पानी से आँखे धोये। काफी आराम मिलेगा।

12) गुलाब जल, ताजे खीरे का रस और थोड़ा सा ठंडा दूध मिलाकर इसमें रूई के फोहो को भिगोकर पलकों के ऊपर रखें। आँखों में अनार का रस डालने से भी काफी लाभ होता है।

# 2. गुहेरी

आँख की पलकों के ऊपर कोने में फुन्सी निकल आने को गुहेरी कहते हैं। यह एक गांठ की तरह होती है और हल्का-हल्का दर्द भी होता है।

इसको ठीक करने के घरेलू उपाय निम्न प्रकार हैं।

1) इमली के बीजों को सिल पर घिसकर लगाने से गुहेरी में आराम मिलता है।

2) लौंग को पानी में घिसकर लगाने से भी गुहेरी बैठ जाती है।

3) रात में भिगोये हुये त्रिफला चुर्ण के पानी से आँखों को छप्पे मार कर धोयें। बीमारी में काफी लाभ होगा।

4) बकरी का दूध गुहेरी पर लगाने से आराम होता है।

5) रसौत घिसकर लगाने से काफी लाभ होता है।

6) गुलाब जल में छोटी हरड़ को घिसकर लेप करने से लाभ मिलता है।

7) अनार का रस आँखों में डालने से काफी लाभ होता है।

8) गुलाब जल में रसौद, फुली हुयी फिटकरी, सेंधा नमक और मिश्री समान मात्रा में मिलायें और आँखों में 1-1 बूंद डालें।

9) गुलाब जल में थोड़ा फिटकरी का पानी मिलाकर डालने से गुहेरी बैठ जाती है।

10) छुआरे की गुठली को सिल पर घिसकर गुहेरी पर लगाएं।

# 3. रतौंधी

अत्यधिक धूल, तीव्र प्रकाश, और दुषित पर्यावरण के कारण रतौंधी होती है। इसमें रोगी को रात्रि में बिल्कुल नहीं दिखाई देता तथा दिन में ठीक दिखाई देता है।

इसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) तुलसी के पत्तों का रस दिन में 3-4 बार आंखों में डालें।
2) सफेद प्याज का रस आँखों में डालने से रतौंधी में लाभ होता है।
3) देशी गाय का मूत्र आँखों में डालने से काफी लाभ होता है।
4) हरे धनिये का रस आँखों में डालने से लाभ होता है।
5) आँखों में शुद्ध शहद लगाने से भी काफी आराम मिलता है।
6) प्रतिदिन रात्रि विश्राम से पहले त्रिफला चूर्ण का सेवन करें और रात्रि में भिगोये हुये त्रिफला के पानी से आँखों को धोये।
7) बथुये के पत्तों का रस आँखों में डालने से रतौंधी ठीक होती है।
8) गुलाब जल में शुद्ध रसौत फुली हुयी फिटकरी और जरा सा सेंधा नमक मिलाकर शीशी में भर लें और प्रतिदिन आंखों में डालें।
9) गुलाब जल में ताजे खीरे का रस और अनार का रस मिलाकर बूंद-बूंद डालने से आराम मिलता है।
10) दूब का रस आँखों में डालने से काफी आराम मिलता है।
11) करेले के पत्तों के रस में थोड़ा काली मिर्च पीसकर मिलायें और आँखों के बाहरी हिस्सों पर लगायें।

# 4. मोतियाबिंद

इस बीमारी में आँखों की पुतली पर सफेदी आती है और रोगी की दृष्टि धुंधली पड़ जाती है। कोई भी चीज स्पष्ट नहीं दिखाई देती। यह रोग प्रायः वृद्धा अवस्था में होता है। इसको ठीक करने के घरेलू नुस्खे निम्न लिखित हैं।

1) सुबह-शाम 1 गिलास गाजर का रस पीने से मोतियाबिंद में लाभ होता है।
2) रात में पानी में भिगोई हुई लहसुन की कलियों को प्रातःकाल उठकर खायें और पानी पीयें। मोतियाबिंद में लाभ होगा।
3) शुद्ध शहद आँखों में लगाने से भी मोतियाबिंद में लाभ होता है।
4) सूखा धनियां और सौंफ और देशी शक्कर बराबर मात्रा में मिलाकर पाउडर बनायें सुबह-शाम जल से सेवन करें।
5) अंकुरित गेहूँ और अंकुरित चना खाने से मोतियाबिंद में लाभ होता है।
6) सफेद प्याज का रस और शहद 1 अनुपात 2 की मात्रा में गुलाब जल में मिलायें और आँखों में डालने से मोतियाबिंद दूर होता है।

# कान के रोग

कान में कई प्रकार के रोग हो सकते हैं। कान का बहना, फोड़े-फुन्सी कार्ण शूल, बहरापन आदि हैं।

## 1. फोड़े फुन्सी और दर्द

कान में फोड़े फुन्सी और दर्द होने पर निम्न लिखित उपचार कर सकते हैं।

1) सरसों का तेल कान में डालने से फोड़े-फुन्सी ठीक होते हैं।
2) तिल्ली के तेल में लहसुन की कलियों को पकायें और यह तेल ठंडा होने पर कान में डालें।
3) दर्द होने पर प्याज का रस गर्म करके कान में डालने पर आराम मिलेगा।
4) तुलसी के पत्तों के रस में थोड़ा सा कपूर मिलाकर गर्म करें और कान में डालें।
5) कान में गौमुत्र डालने से फोड़े फुन्सी ठीक होते हैं।
6) लहसुन, मूली और अदरक तीनों का रस मिलाकर कान में डालने से आराम होता है।
7) नीम का तेल, बेल का तेल और लहसुन का तेल बराबर मात्रा में मिलाकर कान में डालने से लाभ होता है।
8) केले के तने का रस कान में डालने से कान का दर्द ठीक होता है।
9) तुलसी के पत्तों के रस में जरा सा कपूर घोंटकर कान में डालने से फोडे-फुन्सी में आराम मिलता है।
10) कान में स्वमुत्र डालने से कान का दर्द रूक जाता है।
11) सरसों के तेल में थोड़ा सा बचका चूर्ण डालकर पकायें तथा ठंडा होने पर बूंद बूंद करके कान में डालें।
12) नीम के तेल में थोड़ा शहद मिलाकर कान में डालने से दर्द ठीक होता है।
13) धतुरे का रस कान में डालने से कान का दर्द रूक जाता है।
14) चुकन्दर के पत्तों का रस कान में डालने से भी कान का दर्द मिटता है।
15) सेम की पत्तियों का रस गरम करके कान में डालने से कान का दर्द ठीक होता है।
16) बरगद का दूध कान में डालने से कान का दर्द रूक जाता है।

# नाक के रोग

नाक में चोट लग जाने से या किसी प्रकार के संक्रामक रोग से अथवा सिर की गर्मी से अक्सर नाक से खून निकलने लगता है। बच्चों में यह बीमारी अधिकांश देखी जाती है।

इसको ठीक करने के घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) सबसे पहले रोगी को सीधा लिटाकर ठंडे पानी से सिर धोयें। उससे खून निकलना बंद होगा।
2) धनिये के पत्तों का रस या प्याज का रस नाक में डालने से खून निकलना बंद हो जाता है।
3) आंवला पीसकर घी में भूने और नाक पर लेप करें।
4) दूध में केला मथकर खाने से काफी लाभ होता है।
5) रात में भिगोई हुई मुलतानी मिट्टी का लेप नाक पर लगाने से नकसीर बंद होती है।
6) नींबू के रस में थोडा आंवले का रस मिलाकर नाक में डालने से नकसीर बंद होती है।
7) केले के पत्तों का रस नाक में डालने से अथवा अनार के छिलकों का रस नाक में डालने से नकसीर बंद होती है।
8) रोगी को छाछ और दही की लस्सी पिलाने से आराम मिलता है।
9) प्याज के रस को गर्म करके नाक में डालने से आराम मिलता है।
10) हरे धनिये के पत्तों के रस में थोडा सा कपूर मिलाकर दो-दो बूंद नाक में डालने से आराम मिलता है।
11) आंवला तथा मुलहठी को बराबर मात्रा में मिलाकर चूर्ण बनायें और गाय के दूध के साथ सुबह-शाम 1-1 चम्मच सेवन करें।
12) नाक के बाहर फिटकरी का लेप लगाने से भी नकसीर बंद होती है।

# दाँतों के रोग

दाँतों की सही ढंग से सफाई न करने से दाँतों के रोग होते हैं। अत्यधिक कब्ज रहने से तथा खाना न पचने से भी दाँतों में सड़न होती है।

## 1. दाँतों की सड़न या दाँतों में कीडे लगना

दाँतों को साफ न रखने से और भोजन के बाद कुल्ला न करने से दाँतों में कीडे लग जाते हैं। इसके घरेलू उपचार निम्न लिखित हैं।

1) 1 चम्मच शहद में लहसुन का रस मिलाकर चाटने से दाँतों की सड़न एवं बदबू दूर होती है।
2) थोड़ा सा अदरक का रस और नमक 1 गिलास पानी में मिलाकर गर्म करें और उस पानी से कुल्ला करें।
3) अनार की सुखी छाल व थोडी-सी फिटकरी मिलाकर बारीक चूर्ण बनायें व मंजन की तरह सुबह-शाम इस्तेमाल करें।
4) पीपल की दतून से दाँतों के कीडे नष्ट होते हैं।
5) सेंधा नमक, काली मिर्च और तंबाकु की सुखी पत्तियों को पीसकर चूर्ण बनायें। और इस चूर्ण को सरसों के तेल में मिलाकर दाँतों में लगायें।
6) नीला थोथा, सौंठ, काली मिर्च, पीपल, पिपरामुल, हीराकसिस, माजुकल बायबिडंग, बराबर मात्रा में मिलाकर पाउडर बनायें तथा मंजन की तरह प्रयोग करें।
7) अमरूद के 4-5 पत्ते 3-4 लौंग और 5 ग्राम अजवायन का1 गिलास पानी में उबाले ठंडा होने पर इस पानी से कुल्ला करें।
8) जामुन की कोपलों को पानी में औटाकर छान लें उससे कुल्ला करें।
9) नींबू के रस में लौंग पीसकर मिलायें और दांतों पर मलें। दाँतों के कीडे बाहर आ जायेंगे।
10) मुली के बीज+अकरकरा+अतिस+फिटकरी+नमक इन सब चीजों को बराबर मात्रा में मिलायें पावडर बनाकर मंजन की तरह प्रयोग करें।
11) जामुन की छाल को पीसकर पावडर बनायें और मंजन की तरह इस्तेमाल करें।

# 2. दातों का दर्द

दांतों को नियमित रूप से साफ न करने से, पेट में कब्ज एवं वायु के रहने से, भोजन के पश्चात दाँतों में अन्न कण फँसे रहने से, तथा अत्यधिक आईस्क्रीम खाने से दाँतों में दर्द रहता है। दांत हिलने शुरू हो जाते हैं। उसके घरेलू उपाय निम्न लिखित हैं।

1) अदरक और तुलसी के पत्तों का रस दातों पर लगायें।
2) हींग को पानी में घोलकर उस पानी से कुल्ला करें।
3) रूई द्वारा लौंग का तेल दर्द वाली जगह लगायें।
4) सरसों के तेल में 1 चुटकी नमक मिलाकर दाँतो में मलें तथा 25 मिनिट बाद गर्म पानी से कुल्ला करें।
5) सरसों के तेल में पिसी हुयी हल्दी मिलाकर दाँतों पर मलें इससे दाँतों का दर्द तुरंत ठीक होगा।
6) दालचीनी, बच, कपूर, हींग, लौंग, जरा सी हल्दी बराबर मात्रा में मिलाकर बारीक चूर्ण बनायें इस चूर्ण को दाँतों पर लगाने से दाँतों का दर्द कम हो जाता है।
7) गुड़ का शरबत गर्म करके कुल्ला करने पर राहत मिलती है।
8) बरगद का दूध फाहे में लगाकर दर्द वाली जगह के नीचे दबायें।
9) जायफल का तेल रूई में भिगो कर दाँतो पर लगायें।
10) तंबाकु और कालिमिर्च बराबर मात्रा में बारीक पीसकर मंजन की तरह दाँतों पर मलिये।
11) सरसों के तेल में नमक मिलाकर मंजन करने से मसुड़े भी मजबूत होते हैं।
12) दाढ़ में दर्द होने पर नमक लगे अदरक के टुकड़े चुसने से आराम मिलता है।
13) हरे पुदीने को उबाल लें और उबले पानी से (ठंडा करके)कुल्ला करें।
14) पानी में मेथी उबालकर कुल्ला करने से मसुड़े मजबूत होते हैं।
15) प्याज के रस को मसुड़ों पर मलने से मसुड़े मजबूत होते हैं।
16) फिटकरी के पानी से कुल्ला करने पर मसूड़ों में खून आना बंद हो जाता है। और दांत मजबूत होते हैं।
17) मूली के नियमित प्रयोग से दाँत और मसूड़े दोनों मजबूत होते हैं।

# 3. पायरिया

पायरिया रोग काफी हानिकारक है। प्रतिदिन दाँतों की सफाई न होने से अन्न के कण दांतों में सड़न पैदा करते हैं। मसुड़ों को जरा सा दबाने से या ब्रश करने पर या मंजन करने पर खून निकलता है। यदि ध्यान न दें तो यह रोग काफी बढ़ जाता है तथा दांत निकालने भी पड़ सकते हैं।

इसके घरेलू उपाय निम्नलिखित हैं।

1) सेंधा नमक+कालीमिर्च+तम्बाखू की पत्तियों को समान मात्रा में लेकर बारीक पावडर बना लें। इस पाउड़र को सरसों के तेल में मिलाकर मंजन करें।

2) पीपल की ताजी दतून करने पर दांत मजबूती से जम जाते हैं।

3) कत्था+मालश्री की छाल+नीम का छाल+सेंधा नमक+दो लौंग सभी समान मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बना लें और दांतों में मंजन की तरह लगायें।

4) फिटकरी+खिला सुहागा+सेंधा नमक बराबर मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बना लें तथा मंजन की तरह उपयोग करें।

5) जीरा+सेंधा नमक+हरड़+दालचीनी+शुद्ध कुचला + सुपारी +मौलश्री की छाल+अकरकरा–समान मात्रा में लेकर किसी बन्द बर्तन में जलायें तथा बाद में महीन पावडर बनायें और मंजन की तरह उपयोग करें।

6) नीम की कोमल पत्तियाँ, कालीमिर्च, और काला नमक का पावडर बनाकर प्रतिदिन प्रातःकाल सेवन करने से लाभ होता है।

7) इलायची+लौंग+खस के तेल (तीनों का तेल) को बराबर मात्रा में मिलाकर दांतो पर मलने से पायरिया ठीक होता है।

8) आँवला जलाकर उसमें थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर सरसों के तेल में रगड़ने से पायरिया दूर होता है।

9) लालदवा (पोटेशियम परमेंगनेट) पानी में मिलाकर कुल्ला करने से तथा मसुड़ों पर नीम का तेल लगाने से पीव कम होता है।

10) नीम की कोमल पत्तियों का काढ़ा बनाकर दिन में दो–तीन बार कुल्ला करने से आराम होता है। मेंहदी का काढ़ा बनाकर इसी भांति कुल्ला कर सकते हैं।

11) मौलश्री की छाल को बारीक पीसकर चूर्ण बना लें। सुबह–शाम दांतों पर मलें।

# 4. मुँह के छाले

मुँह के छाले प्रायः पेट की गड़बड़ी से होते हैं। ज्यादा गर्म-ग चीजों को खाने से, आमाशय की गड़बड़ी, रक्त की अशुद्धि आदि से भी ह हैं। य छाले कभी जीभ की नोक पर तो कभी पूरी जीभ पर निकलते हैं। छा के कारण मुँह में बार-बार पानी आने लगता है। इन छालों में जलन तथा दर्द हो है। होठों पर भी छाले आ जाते हैं। इनके घरेलू उपाय निम्न लिखित है।

1) भोजन के बाद सौंफ (पिसी हुई) के पानी से कुल्ला करें। आराम मिलेग
2) तुलसी के पत्तों का रस जीभ व दाँतों पर लगायें। छाले ठीक होंगे।
3) दो चम्मच हल्दी का चूर्ण पानी में उबालकर उससे कुल्ला करें।
4) गुड़ चूसने से भी आराम मिलता है।
5)) नीम का गोंद चूसने से छालों में कमी आती है।
6) गूलर का दूध छालों पर लगायें।
7) मुलहठी के काढ़े का गरारा करने पर छाले कम होते हैं। इस काढ़े थोड़ा शहद भी मिला सकते हैं।
8) जामुन के मुलायम पत्तों अथवा बेर के पत्तों का काढ़ा बनाकर कुल करें।
9) गाय के दूध में एक चम्मच घी डालकर पीयें।
10) कच्चे करेले का रस निकालकर पानी में मिलायें, उस पानी से कुल करें।
11) हरे पुदीने को पानी में उबालें तथा उबले पानी से (ठंडा करके) कुल्ल करें।
12) गाय के घी में कपूर डालकर गर्म करें। ठंडा होने पर जीभ पर लगा छाले निश्चित रूप से कम होंगे।
13) मेथी के दानों को पानी में उबालें। उस पानी से गरारा करें।
14) मेंहदी की पत्तियों को चबाने से छाले ठीक होते हैं।
15) हरी दूब का काढ़ा बनाकर कुल्ला करें। छाले कम होंगे।
16) लाल दवा जीभ पर लगाने से (लार निकलने दें) छाले कम होते हैं।

# प्रमुख स्त्री रोग

महिलाओं के शरीर की आंतरिक रचना पुरूषों से एकदम अलग होती है और काफी जटिल होती है। इसलिये महिलाओं में कुछ विशेष रोग होते हैं जो पुरूषों में नहीं होते। क्योंकि महिलाओं को इन सब रोगों के बारे में चर्चा करने में संकोच होता है। इसलिये इन घरेलू उपायों से उन्हें काफी मदद मिल सकती है।

## 1. श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया)

महिलाओं की योनी से सफेद रंग का तरल पदार्थ निकलना 'श्वेत प्रदर' कहलाता है। यह कभी भी निकलता रहता है तथा काफी दुर्गंध पूर्ण रहता है। इसकी वजह से शरीर में दर्द रहता है और शरीर दुर्बल भी होता जाता है। इसके कुछ घरेलू उपचार निम्न प्रकार से हैं।

1) प्रातःकाल पके केलों का सेवन करें और दूध में 2 चम्मच शहद मिलाकर पीने से कापफी आराम मिलता है।
2) केले के कोमल पत्तों को पीसकर दूध में पकाएं तथा वह दूध पीने से श्वेत प्रदर में लाभ होगा। पके केले की खीर (दूध में) बनाकर खाने से भी लाभ होता है।
3) पका केला देशी गाय के घी के साथ सुबह-शाम खाने पर श्वेत प्रदर में लाभ होता है।
4) बड़ के पत्तों का दूध, मिश्री के साथ लेने पर तथा उसके बाद गाय का दूध लेने से यह रोग ठीक हो जाता है।
5) गिलोय और शतावर को समान मात्रा में लेकर बारीक चूर्ण बनाएं और उसका काढ़ा बनाएं। सुबह-शाम आधा-आधा कप काढ़ा पीयें।
6) 4 सूखे सिघांडे रात को पानी में भिगो दें। सुबह उन्हें पीसकर उसमें मिश्री मिलायें और खाली पेट खांये तथा गाय का दूध पीयें।
7) आँवले के रस में शहद मिलाकर सेवन करने से श्वेत प्रदर में लाभ होता है।
8) गाय के दूध में तुलसी का रस मिलाकर पीने से काफी लाभ होता है।
9) तुलसी के रस में शहद मिलाकर सुबह-शाम चाटें।
10) खाने के समय मुली का नियमित सेवन करें।
11) सुखा आँवला+मुलहठी समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और सुबह-शाम शहद के साथ चाटें उसके बाद गाय का दूध पीयें।

## 2. रक्त प्रदर

1) लौकी के बीजों को छीलकर घी में भूनें और मिश्री डालकर हलवा बनायें। प्रातःकाल खाली पेट खायें लाभ होगा।
2) 1/2 चम्मच अशोक की जड़ का चूर्ण शहद के साथ चाटने से रक्त प्रदर में आराम मिलता है।
3) अशोक की छाल 100 ग्राम तथा सफेद चंदन, कमल का फूल, अतिस, आँवला, नागरमोथा, जीरा, चिते की छाल 50–50 ग्राम लेकर बारीक पावडर बनायें अब 10 ग्राम चूर्ण को शहद के साथ मिलाकर चाटें।
4) अरहर के पत्तों का रस पानी में घोलकर पीयें।

## 3. मासिक धर्म की अनियमितता

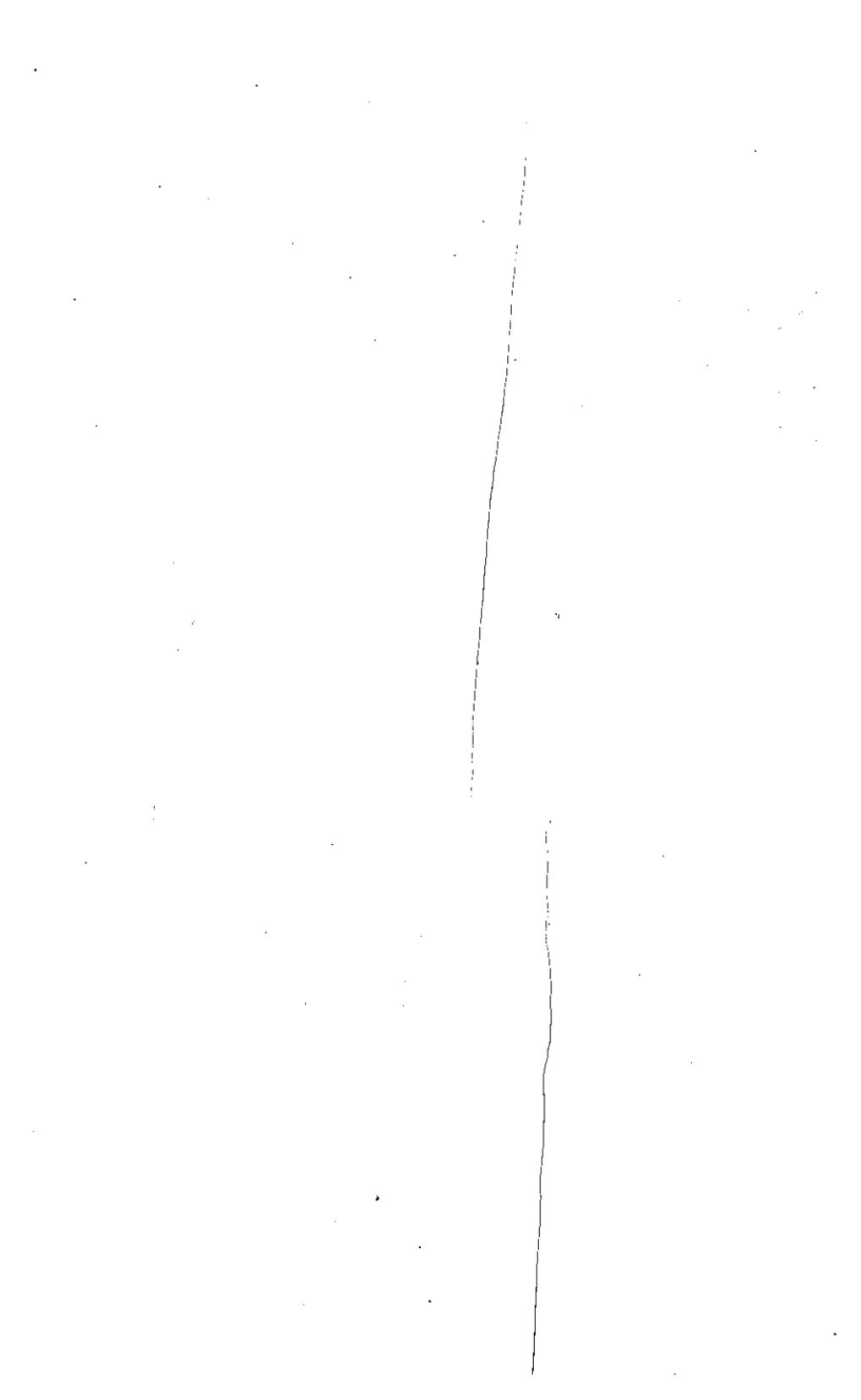
1) मैथ्री, गाजर और मूली के बीजों को बराबर मात्रा में लेकर बारीक पीसें तथा 1 चम्मच चूर्ण को अशोकारिष्ट, (1 चम्मच) के साथ नियमित पीयें, अनियमितता ठीक हो जायेगी।
2) लाल गुड़हल के फलों को कांजी के साथ पीसकर पीयें।
3) आम की सुखी पत्तियाँ आग में जलाकर पावडर बनायें और पानी में घोलकर पीयें बीमारी में लाभ मिलेगा।
4) तेजपात का काढ़ा पीने से काफी लाभ होता है।
5) 1 चम्मच भूना सुहागा पानी में मिलाकर पीयें। मासिक धर्म की अनियमितता दूर होगी।

## 4. मासिक धर्म की अधिकता

1) 10. ग्राम सफेदा काशगरी, 1 ग्राम लाल गेरू दोनों का मिलाकर पावडर बनाएं और मिश्री के साथ मिलाकर पानी से पीयें। अधिक रक्त आने में कमी होगी।
2) असगंध के चूर्ण को मिश्री मिलाकर पानी के साथ लेने से मासिक धर्म में आने वाले खून में कमी आयेगी।
3) धनिये का काढ़ा बनायें और छानकर पिलायें।
4) राल का महीन चूर्ण बनाकर आवश्यकतानुसार मिश्री के साथ खायें।
5) जामुन की हरी ताजी छाल को सूखाकर पावडर बनालें सुबह- शाम गाय के दूध में एक चम्मच मिलाकर पीयें।

# 5. बांझपन

- ढाक के पत्तों का रस गाय के दूध में मिलाकर पीने से लाभ मिलेगा। गर्भ ठहरने के बाद भी ढाक के पत्ते दूध में पीसकर पीने से ओजस्वी संतान की प्राप्ति होती है।
- देशी गाय के दूध में नगाकेसर का चूर्ण और घी मिलाकर पीन से गर्भ ठहरने की संभावनाएं बढ़ जाती है।
- गाय के दूध में शिवलिंगी के बीज और कौंच के बीज का पावडर मिलाकर पीने से लाभ होता है।
- समंदर झाग का पावडर दही में मिलाकर पिलायें।
- गाय के दूध में नागकेसर चूर्ण मिलाकर पीने से स्त्रियां जल्दी गर्भवती होती हैं।
- नागकेसर, कालीमिर्च, अदरक और पीपल समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनायें और बांझ स्त्री को खिलायें। कुछ ही दिनों में अवश्य लाभ होगा।
- नाग केसर और सुपारीपाक चूर्ण बराबर मात्रा में मिलाकर नित्य सेवन करें।

त्रिफटा और असलीनाग को बराबर मात्रा में पीसकर चूर्ण बनायें और खाकर सहवास करने पर गर्भ ठहरने की संभावना बढ़ जाती हैं। इसी तरह माजुकल, दक्षिणी सुपारी 1–1 तोला लेकर 5 तोले गजदंत चूर्ण मिलाकर गाय के दूध के साथ इसी प्रक्रिया से लें।

## स्वदेशी चिकित्सा

# सौन्दर्यवर्धक नुस्खे

# स्वस्थ शरीर ही सुन्दरता का आधार होता है।

सौन्दर्य प्रसाधनों के दिन-दूने रात-चौगुने बढ़ते बाज़ार को देखकर यह अंदाज़ा लगाया जा सकता है कि लोग सुन्दरता के लिए कितने परेशान हैं। स्त्री-पुरुष यहाँ तक कि नई पीढ़ी के बच्चे तक सुन्दर दिखने के लिए मेकअप के नए-नए तरीक़े आज़माने में लगे हैं। सुन्दरता के प्रति इतनी जागरूकता शायद पहले कभी नहीं रही। यदि इतनी ही जागरूकता समूचे स्वास्थ्य को लेकर लोगों में होती तो चिन्ता की विशेष बात नहीं थी। लेकिन दुर्भाग्य से लोग स्वास्थ्य के प्रति पूरी मनमानी करते हुए भी कृत्रिम प्रसाधनों के सहारे अपना सौन्दर्य निखारना चाहते हैं। अब कौन समझाए कि हँसना और गाल फुलाना, दोनों एक साथ नहीं हो सकते। अगर कुछ लोग यह सोचते हों कि वे स्वास्थ्य के प्रति पूरे लापरवाह रहकर भी अपने सौन्दर्य की हिफ़ाजत कर लेंगे तो वे निरा भ्रम के ही शिकार हैं। बाज़ारू सौन्दर्य प्रसाधनों का नकली आवरण असलियत को कितनी देर छुपाएगा? वास्तव में सच्चे सौन्दर्य का रहस्य तो अच्छे स्वास्थ्य में ही छुपा है। स्वास्थ्य निखरेगा तो सौन्दर्य में अपने आप निखार आ जाएगा, यह तय है।

कहने का सीधा सा अर्थ यह है कि अगर सौन्दर्य चाहिए तो स्वास्थ्य को सही-सलामत रखने का इन्तज़ाम भी अनिवार्यत: करना ही पड़ेगा। अब सवाल यह हो सकता है कि स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए किया क्या जाए? तो इसका सीधा सा उत्तर है कि दिनचर्या सुधार ली जाए, तो बहुत कुछ ठीक हो जाएगा। दिनचर्या में आहार, निद्रा और व्यायाम पर ध्यान देना सबसे महत्त्वपूर्ण बातें हैं। आहार के विषय में आयुर्वेद का प्राचीन आदर्श है-हितभुक् मितभुक् ऋतभुक्। भाव यह है कि भोजन शरीर की अवस्था के अनुकूल हितकारी, उचित मात्रा में और प्रकृति सम्मत होना चाहिए। जिन्हें अपने सौन्दर्य-रक्षा की चिन्ता है उन्हें शुद्ध सात्त्विक शाकाहार अपनाना चाहिए। दाल, चावल, गेहूँ, जौ, बाजरा आदि विविध अन्नों के साथ हरी साग-सब्ज़ी, फल व सलाद की समुचित मात्रा अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। यह ज़रूरी नहीं है कि स्वास्थ्य सुधारने के लिए आप महँगे फल-मेवे की तरफ़ ही भागें। मौसम के अनुसार मिलने वाले ढेरों सस्ते

फल, सब्ज़ियाँ आदि हैं जिनका उपयोग अपनी शारीरिक प्रकृति को देखते हुए किया जाय तो स्वास्थ्य-रक्षा का काम बखूबी हो सकता है।

आहार के विषय में यह ध्यान देने वाली बात है कि वर्तमान में जो लोगों की दिन भर कुछ न कुछ खाते रहने की आदत बढ़ रही है, यह ग़लत है। इसके अलावा 'फास्ट फूड' संस्कृति ने आहार के मामले में और भी ज़्यादा भ्रष्टाचार फैला दिया है। अगर अपने स्वास्थ्य व सौन्दर्य की हिफ़ाज़त करनी है तो इन आदतों को भी सुधारना ही पड़ेगा। दिन भर में मुख्य भोजन सिर्फ़ दो बार करना ही सेहत की दृष्टि से उचित है। यदि दोपहर 12 बजे तथा शाम 8 बजे के आस-पास भोजन करने की आदत हो तो सबेरे 8 बजे और तीसरे पहर 4 बजे के आस- पास हल्का सुपाच्य नाश्ता लिया जा सकता है। वैसे शाम का भोजन सूर्यास्त तक कर लेना श्रेयस्कर है। जो लोग दोपहर का भोजन जल्दी करते हैं, वे सबेरे नाश्ते की आदत न बनायें तो अच्छा है। भोजन के साथ ढेर सारा पानी पीने की भी लोगों की अक्सर ग़लत आदत देखने को मिलती है। यह आदत एक न एक दिन पाचन संबंधी विकारों का कारण अवश्य बनती है। भोजन में यदि रोटी आदि सूखी चीज़ें ज़्यादा मात्रा में हों, तो ही बीच-बीच में यदा-कदा एकाध घूँट पानी लिया जा सकता है, अन्यथा भोजन के कम से कम डेढ़ दो घंटे बाद ही पर्याप्त मात्रा में पानी पीना उचित है। स्वास्थ्य की दृष्टि से दिन भर में कम से कम 7-8 गिलास पानी अवश्य पीना चाहिए। दोपहर के भोजन के बाद आधा घंटा विश्राम तथा रात के भोजन के बाद लगभग आधा घंटा टहलने की आदत स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है। आहार के बाद निद्रा पर भी विशेष ध्यान देने की ज़रूरत है। रात देर तक जगने तथा सबेरे देर तक सोने की आदत आजकल आम बात हो गई है। यदि कोई विशेष विवशता न हो तो रात 10 बजे तक सो जाना तथा सबेरे 4-5 बजे तक जग जाना आदर्श स्थिति है। अलबत्ता, कुछ लोगों की शारीरिक प्रकृति ऐसी भी हो सकती है, जिन्हें नींद का समय कुछ कम या ज़्यादा भी करना पड़ सकता है। सामान्य नियम यह है कि जितनी नींद से मन और शरीर में प्रफुल्लता और ताज़गी बनी रहे, उतनी नींद पर्याप्त है।

आहार और निद्रा के बाद व्यायाम अथवा शारीरिक श्रम सबसे ज़रूरी चीज़ है। शरीर को सुडौल तथा कार्यक्षम बनाए रखने के लिए व्यायाम वास्तव में अनिवार्य है। जो लोग व्यायाम या शरीर श्रम पर पर्याप्त ध्यान नहीं देते वे पौष्टिक आहार का भी उचित लाभ नहीं ले सकते। खाया पिया शरीर में अच्छी तरह जज़्ब हो, इसके लिए व्यायाम या श्रम ज़रूरी है। स्वास्थ्य और सौन्दर्य रक्षा

के लिए प्रतिदिन एकाध घंटे का समय व्यायाम के लिए अवश्य दिया जाना चाहिए। योगासन-व्यायाम की किसी अच्छी पुस्तक से इस विषय में जानकारी ली जा सकती है। बेहतर है कि किसी योगासन-व्यायाम केन्द्र या विशेषज्ञ व्यक्ति से उचित विधि से प्रशिक्षण लेने के बाद ही इसे दिनचर्या में शामिल किया जाय।

अन्त में, स्वास्थ्य और सौन्दर्य की दृष्टि से ब्रह्मचर्य पालन पर भी किंचित संकेत कर देना आवश्यक है। वैसे ब्रह्मचर्य के व्यापक अर्थों में आहार, निद्रा, व्यायाम जैसी चीज़ें भी शामिल हैं; परन्तु यहाँ ब्रह्मचर्य का उल्लेख वीर्य-रक्षा के विशेष अर्थ में किया जा रहा है। विवाहित लोगों के लिए सिर्फ़ इतना संकेत पर्याप्त है कि अगर उन्हें स्वास्थ्य और सौन्दर्य को बरक़रार रखना है तो वे स्त्री-संसर्ग के मामले में ऋतुगामी बनें, अर्थात् अति करने से बचें और संयम से काम लें। सांस्कृतिक मूल्यों के अनुसार जो ऋतुगामी है वह समझिए कि ब्रह्मचारी ही है। अविवाहित युवाओं के लिए तो ख़ैर हर प्रकार से ब्रह्मचर्य पालन अनिवार्य है । भारतीय संस्कृति में यदि 25 वर्ष की आयु तक ब्रह्मचर्यपूर्वक विद्या प्राप्ति का संदेश दिया गया है तो इसका वास्तव में बहुत व्यापक उद्देश्य है। जिसने युवावस्था में ब्रह्मचर्य का मन, वचन, कर्म से समुचित पालन किया, उसका पूरा जीवन ही सौन्दर्यता से परिपूर्ण, आनन्दमय और तेजस्वी हो जाता है। महापुरुषों के जीवन-चरित्र पढ़ने से इसके ढेरों प्रमाण मिल जाते हैं। आज अगर उपभोक्तावादी संस्कृति के प्रवाह के चलते ब्रह्मचर्य विनाश की परिस्थितियाँ दिख रही हैं तो यह हम सबके लिए ही चिन्ता का विषय होना चाहिए। यहाँ पृष्ठ सीमा के नाते ब्रह्मचर्य पालन की विस्तार से चर्चा न करके सिर्फ़ कुछ सांकेतिक बातें ही कही गई हैं। वैसे जिनको ब्रह्मचर्य पालन का वैज्ञानिक तरीक़े से महत्त्व जानना हो, उन्हें डॉ. सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार लिखित 'ब्रह्मचर्य-संदेश' नामक पुस्तक एक बार अवश्य पढ़नी चाहिए।

इतनी चर्चा के बाद यह समझ में आ जाना चाहिए कि सौन्दर्य के लिए स्वास्थ्य-रक्षा कितनी ज़रूरी है। यह बात ज़रूर है कि यहाँ आहार, निद्रा, व्यायाम आदि के बारे में विस्तृत जानकारी नहीं दी जा रही है। ऐसा इसलिए है कि स्वास्थ्य-रक्षा के विविध पहलुओं पर लेखक की 'स्वदेशी चिकित्सा' नामक पुस्तक में पर्याप्त चर्चा की गई है। कुल मिलाकर उपरोक्त सभी बातों का संक्षेप में यही उद्देश्य है कि इस पुस्तक में सुझाए गए सौन्दर्यवर्धक उपायों को आज़माते हुए स्वास्थ्य-रक्षा के लिए आहार-विहार भी पर अवश्य ध्यान देना चाहिए।

# मुखड़े को सुन्दर बनाने के कुछ घरेलू नुस्खे

दरअसल चेहरे के सौन्दर्य का असली अर्थ यह है कि चेहरा स्वस्थ हो तथा ओज और ताज़गी से परिपूर्ण रहे। चेहरे के स्वास्थ्य और सौन्दर्य सुधारने का यह भी अर्थ नहीं है कि यह कोई एकदम से अलग विषय है। सही बात यह है कि अगर आपका शरीर स्वस्थ है तो स्वास्थ्य की झलक चेहरे पर भी दिखाई ही देगी। हाँ, थोड़ी अतिरिक्त देखभाल करके चेहरे की चमक, दमक और रौनक अवश्य बढ़ायी जा सकती है।

इस प्रकरण में इसी उद्देश्य से कुछ ऐसे देशी और हानिरहित नुस्खे प्रस्तुत किए जा रहे हैं, जिन्हें आप अपना आहार-विहार दुरुस्त रखते हुए आज़माएंगे तो कील-मुहाँसे, दाग़-धब्बे, झाँई-झुर्री जैसी तमाम समस्याओं से मुक्ति मिलेगी और आप सुहाने मुखड़े के मालिक बन जाएंगे।

**नुस्खों का इस्तमाल करते समय ध्यान रखने वाली एक विशेष बात यह है कि जिन नुस्ख़ों में तेल या चिकनाई की चीज़ें मिली हों, उनका प्रयोग ठण्ड के मौसम में विशेष लाभप्रद रहता है।**

★ ★ ★ ★

चेहरे पर काली मिट्टी का लेप लगाएं। यह ऊपरी चिकनाहट दूर कर मृत त्वचा को हटाती है।

★ ★ ★ ★

नीम की जड़ को महीन पीसकर लेप करने से मुहाँसे जल्दी ठीक होते हैं।

★ ★ ★ ★

मुहाँसे अधिक बड़े-बड़े व ज़्यादा संख्या में हों तो सिरके में कलौंजी पीसकर रात में मुँह पर लगाकर सो जाएं। सुबह धो डालें। इसके बाद ओस की बूँदों को साफ़ रुई में भिगोकर मुहाँसों पर फेरें।

★ ★ ★ ★

एक छोटा चम्मच जौ का आटा, आधा चम्मच चंदन पाउडर, चुटकी भर हल्दी लेकर नींबू के रस में घोल बनाएं तथा चेहरे पर लगाकर आधे घण्टे बाद धो दें।

यह काफी असरदार नुस्खा है।

★ ★ ★ ★

हरी ककड़ी के रस में नींबू या संतरे का रस मिलाकर चेहरे पर लगाएं और लगभग आधे घण्टे बाद धो डालें।

★ ★ ★ ★

पहले चेहरा ठण्डे पानी से धो लें और फिर गर्म पानी में तौलिया गीला करके चेहरे पर रखकर भाप सेंक करें। इसके तुरंत बाद ठण्डे पानी से भीगा तौलिया चेहरे पर रखें। चेहरे को तैलीय न होने दें। कुछ दिनों के प्रयोग से मुहाँसों से आसानी से छुटकारा मिल जाएगा।

★ ★ ★ ★

धनियाँ, वच, लोध और कूठ को बराबर-बराबर मात्रा में लेकर महीन पीसकर एक में मिलाकर रख लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण लेकर पानी में गाढ़ा घोल बनाएं। अब पत्थर पर पानी के साथ जायफल घिसकर एक छोटे चम्मच की मात्रा में घोल में मिला दें। इस मिश्रण को शाम के समय चेहरे पर लेप करके एक घण्टे तक लगा रहने दें। फिर हल्के हाथों से मसलकर छुड़ा दें और सो जाएं। सबेरे उठकर चेहरा धो डालें। उचित आहार-बिहार के साथ कुछ दिनों तक यह प्रयोग करने से मुहासों की समस्या से निजात मिल जाएगी।

★ ★ ★ ★

लाल चंदन, मंजीठ, लोध, अगर, खस, कूठ व सुगंधबाला सबको बराबर-बराबर मात्रा में लेकर अलग-अलग चूर्ण बनाकर कपड़छन करके शीशियों में रख लें। जब भी उपयोग में लाना हो तो सब चूर्ण आधा-आधा चम्मच लेकर गुलाबजल के साथ पीसकर लेप बना लें। अब एक चम्मच दूध में 1-2 पंखुड़ी केसर की घोंटकर इस लेप में मिलाएं और साथ ही 4-6 बूँद नींबू का रस भी मिला लें।

इस लेप को चेहरे तथा गर्दन पर लगाकर कुछ देर के लिए सूखने दें और फिर लेप छुड़ाकर चेहरा पानी से धो डालें। यह नुस्खा चेहरे की रौनक बढ़ाने के लिए काफी कारगर है।

★ ★ ★ ★

त्वचा का स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए आँवला, कच्चा नारियल, मक्खन-मिश्री, सलाद, संतरे जैसी चीज़ें विशेष लाभप्रद हैं। चूने के पानी का शर्बत त्वचा को स्वस्थ रखने में मदद करता है। इसको बनाने का तरीका यह है कि खाने का चूना पानी में भिगोकर 4-5 दिन तक रख दें। इसे दिन में 2-3 बार साफ़ लकड़ी से

हिलाकर चला दिया करें। पाँचवें दिन ऊपर का निथरा हुआ पानी अलग कर लें। इसमें शक्कर मिलाकर शर्बत योग्य चाशनी बनाकर ठण्डा करके बोतल में भर लें। इस शर्बत को भोजन के बाद दोनों समय एक-एक चम्मच की मात्रा में 40 दिनों तक सेवन करना चाहिए।

★ ★ ★ ★

जिन महिलाओं के चेहरे व होठों के ऊपर घने रोएं हों। उन्हें बेसन, मैदा, शहद और नींबू का रस 1-1 चम्मच लेकर एक में मिलाकर चेहरे पर लेप करना चाहिए। लेप सूखने लगे तो मसलकर छुड़ा दें। इस प्रयोग से धीरे-धीरे अनावश्यक बालों की समस्या से निजात मिल जाएगी। इसके अलावा चेहरे की त्वचा भी मुलायम, चिकनी और चमकीली बन जाएगी।

★ ★ ★ ★

नींबू का रस और तुलसी के पत्तों का रस समान मात्रा में मिलाकर झाँइयों पर लगाने से झाँइयों से मुक्ति मिल जाती है। इससे मुहासे भी समाप्त होते हैं।

★ ★ ★ ★

दो चम्मच कच्चे दूध में गाढ़ा लेप बनने लायक चिरौंजी पीसकर सायंकाल चेहरे पर लेप करके कुछ देर तक सूखने के लिए छोड़ दीजिए। सूखने पर मसलकर छुड़ा दें और पानी से चेहरा धो लें, धीरे-धीरे निखार आने लगेगा।

★ ★ ★ ★

चेहरे पर निखार लाने के लिए एक चम्मच चूने के पानी में थोड़ा शहद मिलाकर लेप करें और लगभग आधे घण्टे बाद चेहरा धो दें।

★ ★ ★ ★

काली कसोंदी का रस नींबू और तुलसी पत्तों के रस में मिलाकर ताँबे की कटोरी में भरकर धूप मेंरख दें। यह घोल जब गाढ़ा हो जाए तो मुहासों पर लगाएंकाफी लाभहोगा।

★ ★ ★ ★

नींबू, ककड़ी तथा खीरे का रस समान मात्रा में मिलाकर स्नान से पूर्व चेहरे पर मलें तथा कुछ समय बाद स्नान करें। चेहरे की रौनक बढ़ेगी।

★ ★ ★ ★

दो चम्मच दही में एक चम्मच मसूर की दाल भिगोएं। दाल फूल जाए तो पीसकर इसमें थोड़ा सा मक्खन और चुटकी भर हल्दी मिलाकर चेहरे व गर्दन पर लगाएं। लगभग आधे घण्टे बाद गुनगुने पानी से चेहरा धो दें। नियमित यह प्रयोग करने से शनैःशनैः चेहरे की स्निग्धता और चमक बढ़ेगी।

★ ★ ★ ★

मलाई में नींबू का रस मिलाकर 10-15 मिनट तक चेहरे की मालिश करें। कुछ देर रुककर चेहरा धो दें। कुछ दिनों के प्रयोग से चेहरा दमकने लगेगा।

★ ★ ★ ★

आँखों के नीचे काले गड्ढे पड़ जाएं तो एक भाग नींबू के रस में चार भाग पानी मिलाकर मालिश करते हुए धोएं। थोड़े दिनों में स्याहपन मिटने लगता है।

★ ★ ★ ★

एक भाग नमक में चार भाग कच्चा दूध मिलाकर सोने से पूर्व रात में चेहरे की मालिश करें। सबेरे चेहरा धो डालें।

★ ★ ★ ★

एक-दो चम्मच बेसन में तिल का तेल मिलाकर चेहरे पर लगाएं तथा मलकर छुड़ा दें। चेहरे की आभा बढ़ेगी।

★ ★ ★ ★

एक चम्मच नींबू के सूखे छिलकों के महीन चूर्ण में एक चम्मच बेसन मिलाकर ठण्डे कच्चे दूध में फेंटकर गाढ़ा लेप तैयार करें। प्रतिदिन यह लेप चेहरे पर लगाकर कुछ देर बाद पानी से धो दें। यह प्रयोग चेहरे को आकर्षक बनाता है।

★ ★ ★ ★

मसूर की पिसी हुई दाल में थोड़ी हल्दी और जैतून का तेल मिलाकर उबटन बनाएं तथा चेहरे और शरीर पर मलें। कुछ देर बाद स्नान करें। त्वचा साफ़ और स्निग्ध होती है।

★ ★ ★ ★

एक चम्मच बेसन, एक चुटकी आटा, 5-6 बूँद नींबू रस तथा 5-6 बूँद गुलाबजल एक में मिलाकर गाढ़ा लेप बनाएं। अगर त्वचा रूखी या कठोर दिखती हो तो इसमें आधा चम्मच मलाई मिला लें। इस लेप को चेहरे पर मलें तथा कुछ देर बाद ताज़े पानी से धो दें। कुछ दिनों के प्रयोग से चेहरे की चमक बढ़ जाएगी।

★ ★ ★ ★

चेहरे पर चेचक के दाग़ हों तो मुरदार-श्वंग में नींबू का रस मिलाकर लगाना चाहिए। इस प्रयोग से गहरे दाग़ होंगे तो हल्के हो जाएंगे और हल्के दाग़ होंगे तो समाप्त हो जाएंगे।

★ ★ ★ ★

नींबू के एक चम्मच रस में एक पके टमाटर का रस मिलाकर चेहरे पर मलें तथा एक

घण्टे बाद ठण्डे पानी से धो दें। धीरे-धीरे चेहरे की लाली बढ़ने लगेगी।

★ ★ ★ ★

चेहरे की रौनक बढ़ाने के लिए संतरे के सूखे छिलकों के साथ दो-तीन बादाम की गिरी दूध की मलाई के साथ सिल पर महीन घोंट-पीसकर चेहरे पर मलें। सूख जाने पर मसलकर छुड़ा दें तथा चेहरा धो डालें।

★ ★ ★ ★

एक चम्मच नींबू के रस में कुछ बूँद जैतून का तेल मिलाकर रात में सोने से पूर्व चेहरे पर लगाएं। इससे रंग में निखार आएगा तथा त्वचा की कठोरता, रूखापन दूर होंगे।

★ ★ ★ ★

खीरा व ककड़ी का रस मिलाकर मलने से आँखों के नीचे का स्याहपन मिटता है।

★ ★ ★ ★

मैदे में दूध मिलाकर गाढ़ा-गाढ़ा लेप चेहरे पर मलें। इससे चेहरे की मैल साफ़ होगी तथा मुलायमियत बढ़ेगी।

★ ★ ★ ★

ग्लिसरीन, नींबू का रस तथा गुलाबजल बराबर मात्रा में लेकर घोल बनाकर रख लें। सर्दी के दिनों में चेहरे पर लगाने का यह अच्छा लोशन है। त्वचा की खुश्की दूर तो होगी ही, त्वचा के रोग भी ख़त्म होंगे।

★ ★ ★ ★

चेहरे या शरीर के खुले हिस्सों की त्वचा को ठण्डी हवा के असर से बचाने के लिए सफ़ेद मक्खन, बादाम व सफ़ेद मोम को एक में घोंट-पीसकर क्रीम बनाकर चेहरे पर लगाएं। इसे 5:2:5 के अनुपात में मिलाकर बनाना चाहिए।

★ ★ ★ ★

संतरे और नींबू के छिलके सुखाकर महीन पीसें तथा इसमें दूध मिलाकर गाढ़ा लेप बनाएं। इसे चेहरे या पूरे शरीर पर लगाकर सूखने दें फिर स्नान करें। शरीर कान्तिमान होने लगेगा।

★ ★ ★ ★

नींबू व संतरे के सूखे छिलकों के चूर्ण में दही, बेसन तथा गुलाबजल मिलाकर लेप बनाएं तथा चेहरे पर मलें। मुहासे और झाँइयों से छुटकारा मिलेगा। यदि इसे पूरे शरीर में उबटन की भाँति लगाया जाए तो त्वचा का रंग साफ़ होकर मुलायमियत आती है।

★ ★ ★ ★

नींबू का रस, शहद, मैदा और बेसन चारों समान मात्रा में लेकर किंचित पानी के साथ गाढ़ा लेप बनाकर कुछ देर तक चेहरे पर अच्छी तरह मलें। नियमित प्रयोग से कुछ दिनों में चेहरे से अनावश्यक रोएं साफ़ हो जाएंगे।

★ ★ ★ ★

चावल, जौ व बाजरी का आटा, नींबू का रस तथा हल्दी- सभी समान भाग में लेकर थोड़ा जैतून का तेल मिलाकर उबटन बनाएं तथा चेहरे व पूरे शरीर पर लगाकर मसलें। कुछ देर बाद धो दें या स्नान कर लें। इस प्रयोग से त्वचा का रंग साफ़ होता है। काफी अच्छा नुस्ख़ा है।

★ ★ ★ ★

सूखे आँवलों के कपड़छन चूर्ण में उचित मात्रा में दही मिलाकर चेहरे पर अच्छी तरह लगाकर सूखने दें। सूखने के बाद लेप को मसलकर छुड़ा दें। अब गर्म पानी से भीगे तौलिए से चेहरे की सेंक करें। कुछ दिनों के प्रयोग से मुहासे तो ठीक ही होंगे, चेहरा साफ़, सुंदर, चमकदार भी दिखेगा।

★ ★ ★ ★

रात सोने से पूर्व चेहरे पर मलाई मलने से स्निग्धता बढ़ती है।

★ ★ ★ ★

लाख, मंजीठ, मुलहठी, पलाश के फूल, लाल चंदन, कुसुम, खस, पद्माख, बड़ की छाल, नीलकमल, पाकर की मूल, कमलकेशर, हल्दी, दारूहल्दी, मेंहदी तथा अनंतमूल- सभी 4-4 तोला लें।

सभी औषधियों को जौकुट चूर्ण बनाएं तथा ढाई किलो जल में मिलाकर चतुर्थांश क्वाथ करें। अब इसे छानकर 16 तोला तिल तेल, 32 तोला बकरी का दूध तथा 1-1 तोला मुलहठी, मंजीठ, लाख पतंग व केशर का कल्क मिलाकर धीमी आँच पर तेल सिद्ध करें।

यह तेल चेहरे की फुंसियों, दाग़, मुहासों आदि के लिए काफी लाभप्रद है। यह किंशुकादि या कुंकुमादि तेल के नाम से बना-बनाया आयुर्वेदिक दवा की दुकानों पर भी मिलता है।

★ ★ ★ ★

रीठे का छिलका, मालकांगनी, कायफल, रेवन्दचीनी व हल्दी, प्रत्येक 1-1 तोला लेकर चूर्ण बनाकर इसमें 12 तोला जौ का आटा मिलाकर रख लें।

इसमें से आवश्यकताभर चूर्ण लेकर सरसों का तेल और थोड़ा पार्न

मिलाकर मुख पर लेप करें तथा आधा घण्टा बाद मसलकर छुड़ा दें और पानी से चेहरा धो डालें। नियमित नित्य यह प्रयोग करने से दाग़, धब्बे, मुहाँसे, झाँइयाँ आदि मिटकर चेहरे पर निखार आ जाता है।

★ ★ ★ ★

बरगद की जटा, लाल चंदन, मंजीठ, सेमल का काँटा, मसूर की, कपूर– सभी 5–5 तोला तथा पीली सरसों 10 तोला व केसर 1 तोला लेकर कपड़छन चूर्ण बनाकर रख लें।

इस चूर्ण का थोड़े से जल में उबटन बनाकर चेहरे पर लेप करने से मुहाँसे, दाग़ आदि दूर होकर त्वचा की चमक बढ़ जाती है।

★ ★ ★ ★

निंबौली की मिंगी– 500 ग्राम तथा नीम की पत्ती– 500 ग्राम लेकर अलग–अलग महीन पीस लें। दोनों को अलग–अलग बटोरकर दो गोला सा बनाएं। अब इन दोनों गोलों को एक शीशे के पात्र में रखकर थोड़ा–थोड़ा पानी डालते हुए शीशे की डंडी से चलाएं। जब गाढ़ा अवलेह सा बन जाए तो चलाना बंद कर दें तथा इसमें 1 किलो गुलाबजल डालकर पुनः चलाएं। जब सब चीज़ें एकरस हो जाएं तो पात्र पर ढक्कन लगाकर उसकी दरारें मैदे के गाढ़े लेप से बंद कर दें तथा 21 दिन तक वैसे ही पड़ा रहने दें। इसके बाद ऊपर निथरे हुए तरल पदार्थ को अलग करके बोतलों में भर लें। इस अर्क को मुहाँसों पर लगाने से मुहाँसे समाप्त हो जाते हैं।

★ ★ ★ ★

नींबू का रस, शुद्ध ग्लिसरीन तथा गुलाबजल सभी 1:2:3 के अनुपात में लेकर मिला लें तथा इसमें नींबू रस का पचासवां भाग सुहागे का फूला मिश्रण करके शीशी में रख लें।

इस मिश्रण को प्रतिदिन रात्रि में चेहरे पर मलने से दाग़, झुर्री, मुहाँसे समाप्त होते हैं तथा चेहरे का सौन्दर्य बढ़ता है।

★ ★ ★ ★

सफ़ेद चंदन– 10 ग्राम, रसकपूर– 6 रत्ती, बादाम की गिरी– 20 ग्राम तथा गुलाबजल– 300 ग्राम की मात्रा में लें।

चंदन घिसकर तथा बादाम पीसकर, रसकपूर तथा गुलाबजल सहित सबको एक में मिलाकर छानकर शीशी में रख लें। नित्य प्रति इसमें से एक चम्मच मिश्रण लेकर चेहरे पर मलें तथा 10 मिनट बाद धो दें। कुछ दिन में चेहरे की कांति बढ़ने लगेगी। साधारण दाग़, झुर्रियाँ आदि भी मिटेंगे।

★ ★ ★ ★

रीठे का छिलका–15 तोला, बादाम की खली– 40 तोला तथा चावल का आटा– 3 तोला। सबके बारीक बने मिश्रण में आधा तोला लोहबान पीसकर मिलाकर रख लें।

इसमें से दो तोला चूर्ण लेकर पानी में लेप बनाकर चेहरे पर ख़ूब मलें। 15–20 मिनट बाद छुड़ाकर गुनगुने जल से धो दें। हफ़्ते भर में चेहरे की सुंदरता बढ़ने लगेगी और दाग़, कील दूर होने लगेंगे।

★ ★ ★ ★

चने का बेसन– 200 ग्राम, संतरे के सूखे छिलकों का चूर्ण– 10 ग्राम, कपूर– 10 ग्राम, पिसी हल्दी– 25 ग्राम, मसूर की दाल का महीन चूर्ण– 200 ग्राम, सफ़ेद चंदन–10 ग्राम, जटामांसी– 10 ग्राम, गुलाब के सूखे फूल– 10 ग्राम।

सबका बारीक कपड़छन चूर्ण बनाकर बाद में कपूर मिलाकर रख लें। एक बार में 200 ग्राम चूर्ण लेकर इसमें 5 ग्राम सरसों का तेल और किंचित पानी मिलाकर मुख और शरीर पर उबटन करें। इससे साँवलापन कम होकर रंग में निखार आता है तथा मुहाँसे आदि भी दूर होते हैं।

★ ★ ★ ★

कचूर घिसकर लेप करने से मुहाँसों से निजात मिलती है।

★ ★ ★ ★

सिरके में कलौंजी के बीजों को पीसकर रात के समय लेप करके कुछ देर बाद चेहरा धो दें। एक हफ़्ते में ही मुहाँसे और दाग़ आदि से छुटकारा मिलने लगता है।

★ ★ ★ ★

गुलाबजल में संतरे के छिलकों का चूर्ण मिलाकर मुहाँसों पर लेप करने से मुहाँसे तो दूर होते ही हैं, वर्ण भी सुधरता है।

★ ★ ★ ★

नीम की छालरहित जड़ को घिसकर मुहाँसों पर लगाने से हफ़्ते भर में लाभ मिल जाता है।

★ ★ ★ ★

दूध में सेमल के काँटों का बारीक चूर्ण पीसकर लेप बनाकर चेहरे पर लगाते रहने से मुहाँसे तथा कीलें नष्ट हो जाती हैं।

★ ★ ★ ★

लाल चंदन, मसूर, मंजीठ, लोध्र तथा लहसुन की कोंपल लेकर एक साथ पानी में महीन पीसकर रात को मुहासों पर लगाकर सो जाएं तथा सवेरे धो दें। कुछ

दिन में लाभ मिल जाएगा।

★ ★ ★ ★

काली मिर्च, लाल चंदन तथा जायफल समान भाग लेकर पानी में पीसकर चेहरे पर लगाने से मुहाँसों से छुटकारा मिल जाता है।

★ ★ ★ ★

5 तोला मसूर की दाल तथा एक तोला हल्दी में एक नींबू का रस मिलाकर पानी के साथ पीसें तथा चेहरे पर लेप करें। मुहाँसे ठीक होंगे।

★ ★ ★ ★

हल्दी की गाँठ पानी के साथ पत्थर पर घिसकर लेप लगाने से चेहरे पर निखार आता है।

★ ★ ★ ★

केसर, लाख, लाल चंदन, मंजीठ तथा मुलहठी 1-1 तोला लेकर कल्क करके 16 तोला तिल तेल व 32 तोला बकरी का दूध और इतना ही पानी मिलाकर धीमी आँच पर पकाएं। तेल सिद्ध हो जाए तो ठण्डा करके छानकर रख लें। इस तेल की मालिश से चेहरे की कान्ति बढ़ती है। एक हफ़्ते में ही मुहाँसे, झाँइयाँ आदि भी मिट जाती हैं।

★ ★ ★ ★

दूध में हल्दी की गाँठ भिगोकर फूलने दें। फूल जाए तो इसे बारीक पीस लें और सरसों का तेल और मैदा मिलाकर गाढ़ा लेप बनाएं। इसे स्नान के समय चेहरे तथा शरीर पर लगाने से त्वचा साफ़, चिकनी और कान्तिमान होती है।

★ ★ ★ ★

पिंडखजूर को पानी में अच्छी तरह पकाकर मसलकर छान लें। अब इस छने हुए रस को पुनः धीमी आँच पर इतना पकाएं कि यह जमने लायक़ हो जाए। इसे सुरक्षित पात्र में रख लें। इसमें कूठ व नमक मिलाकर या अकेले ही चेहरे पर लेप करने से चेहरे की चमक बढ़ जाती है, दाग़ आदि मिटते हैं।

★ ★ ★ ★

दूध की मलाई में थोड़ी हल्दी मिलाकर नित्य रात को चेहरे पर लगाकर मलें तथा आधा एक घण्टे बाद मसलकर छुड़ा दें व धो डालें। कुछ दिनों में चेहरा कान्तिमान हो उठेगा।

★ ★ ★ ★

दही, बेसन, गुलाबजल, पिसी हल्दी, संतरे के छिलकों का चूर्ण- सभी समान मात्रा में मिलाकर फेंटकर लेप बनाएं तथा चेहरे पर लगाकर सूखने दें। पश्चात्

चेहरा धोकर साफ़ तौलिए से पोंछ दें। एक-दो माह में चेहरे के सभी दाग़- धब्बे मिटकर चेहरा कान्तिमान होने लगेगा।

★ ★ ★ ★

कच्चे आलू का रस चेहरे पर मलने से चेहरे की त्वचा स्वस्थ, चमकदार बनती है।

★ ★ ★ ★

नित्य तुरंत दुहे गए दूध का झाग चेहरे पर मलकर आधा घण्टा बाद गुनगुने पानी से धो दें। चेहरे की चमक बढ़ने लगेगी।

★ ★ ★ ★

बादाम की गिरी- 5 तोला, सफ़ेद चंदन- 1 तोला, गुलाब के फूल- 1 तोला, कपूर- 4 ग्राम, केशर- 2 ग्राम, कस्तूरी- 200 मि.ग्राम लेकर इन सबका महीन चूर्ण बनाकर एक में मिलाकर रख लें। इसमें से 4 ग्राम चूर्ण को पानी में गाढ़ा लेप बनाकर मुख पर मलें तथा सूख जाने पर पानी से धो दें। कुछ दिनों में चेहरा चमक उठेगा।

★ ★ ★ ★

गुलाबजल में 5 तोला बादाम की मिगी महीन पीसकर इसमें इत्रा गुलाब, इत्रा हिना, इत्रा केवड़ा तथा चंदन का तेल-चारों आधा-आधा तोला तथा 120 मि. ग्रा. रसकपूर पिसा हुआ मिलाकर खरल में एकरस कर लें। चेहरा साफ़ करके यह लेप मलने से कुछ दिनों में चेहरा दमक उठता है।

★ ★ ★ ★

नीम की छाल, बकाइन की छाल, सूखा धनिया, सफ़ेद चंदन, खिल्ला चना,

मुरदारश्वंग, सफ़ेद काशगिरी; सब समभाग लेकर कूट पीसकर कपड़छन चूर्ण बना लें तथा गाय के दूध में गाढ़ा घोंटकर चौड़े मुँह की शीशी में रख लें।

रात को सोते समय इसमें से आवश्यकतानुसार मिश्रण लेकर गुलाबजल में मिलाकर चेहरे पर मलें तथा सो जाएं। सबेरे गुनगुने पानी से मुँह धो डालें। कुछ दिनों में मुहासों से निजात मिल जाएगी और चेहरा साफ़ हो जाएगा।

★ ★ ★ ★

हल्दी और लाल चंदन भैंस के दूध में पीसकर लेप लगाने से मुहाँसे ठीक होते हैं और चेहरे में चमक आती है।

★ ★ ★ ★

आम की गुठली, प्रियंगु, सफ़ेद चंदन, नागकेसर, मंजीठ और रसौंत को गाय के

गोबर के रस में पीसकर लेप करने से त्वचा की विकृतियाँ ठीक हो जाती हैं और वर्ण निखरता है।

★ ★ ★ ★

संतरे के रस में तुलसी के पत्तों को पीसकर लेप करें। सूख जाने पर गुनगुने पानी से चेहरा धोएं। मुहासे आदि दूर होते हैं। यह प्रयोग सोते समय करें और सबेरे चेहरा धोएं तो बेहतर है।

★ ★ ★ ★

तुलसी पत्र का स्वरस और नींबू स्वरस समभाग मिलाकर मलने से चेहरे की त्वचा निरोगी बनती है।

★ ★ ★ ★

दूध की 1 चम्मच मलाई लेकर उसमें 4-6 बूँद शहद और एक चम्मच नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाकर मलें। आधा घण्टा बाद पानी से धो दें। एक माह नियमित करने से चेहरे पर निखार आ जाएगा। बाद में एक-दो दिन के अंतर पर भी करते रहेंगे तो आपको किसी बाज़ारू क्रीम वग़ैरह की ज़रूरत नहीं महसूस होगी।

★ ★ ★ ★

घीक्वार के पत्ते का रस चेहरे पर लगाकर लगभग आधे घण्टे बाद धेएं। मुहासे, फुंसियों से छुटकारा मिलेगा।

★ ★ ★ ★

कच्चे नारियल का पानी चेहरे पर मलने से त्वचा साफ़ और कान्तिपूर्ण बनती है।

★ ★ ★ ★

चेहरे की त्वचा रूखी हो तो मुल्तानी मिट्टी में खीरे का रस, टमाटर का रस, गुलाबजल, चंदन का महीन चूर्ण, ग्लिसरीन तथा नारियल का पानी मिलाकर लेई सा बनाकर लेप करें। सूखने पर पानी से धो दें। एक-दो दिन के अंतर पर भी यह प्रयोग करते रहें तो चेहरे पर निखार आने लगेगा।

★ ★ ★ ★

नींबू का रस, खीरे का रस व गुलाबजल समान मात्रा में मिलाकर प्रतिदिन चेहरे पर मलने से मुहाँसों से छुटकारा मिलता है।

★ ★ ★ ★

खीरे के रस में बंदगोभी के पत्तों का रस तथा शहद मिलाकर लगाएं तथा आधा घण्टा बाद चेहरा धो डालें। चेहरे की कालिमा कम होगी और निखार आएगा।

★ ★ ★ ★

चेहरा तैलीय हो तो 1 चम्मच संतरे का रस तथा दो चम्मच मुलतानी मिट्टी का लेप बनाकर लगाएं तथा सूखने के बाद धो दें।

★ ★ ★ ★

त्वचा रूखी–सूखी रहती हो तो आधा चम्मच शहद में आधा चम्मच जैतून का तेल तथा आधा चम्मच पिसी मुलतानी मिट्टी मिलाकर गाढ़ा लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं तथा आधा घण्टा बाद धो दें।

★ ★ ★ ★

फटे होंठों पर अरण्डी के तेल में गुलाबजल व शहद मिलाकर लगाने से लाभ हो जाता है।

★ ★ ★ ★

मधुमक्खी का मोम 1 चम्मच, बादाम रोगन 2 चम्मच तथा गुलाबजल आधा चम्मच एक में मिश्रण करके लगाने से होंठों की फटन ठीक हो जाती है।

★ ★ ★ ★

सूर्य की गर्मी से चेहरे की त्वचा झुलस जाए तो दही में गुलाबजल मिलाकर लगाएं। खीरा के रस में ग्लिसरीन मिलाकर लगाने से भी फ़ायदा होगा।

★ ★ ★ ★

त्वचा तैलीय हो, साँवलापन हो और मुहाँसे निकल रहे हों तो 1 चम्मच मसूर की दाल, 1 चम्मच चंदन चूर्ण, 1 चम्मच हरदार, 3 चम्मच हल्दी, आधा चम्मच जायफल, 1 चम्मच छारछबीला, 1 चम्मच कूठ, 1 चम्मच चिरौंजी तथा तिहाई चम्मच कपूर लेकर कूट–पीसकर मिश्रण बना लें। इसमें से ज़रूरत भर चूर्ण लेकर पानी में उबटन सा बनाएं और सबेरे तथा रात में चेहरे पर लगाकर सूखने तक छोड़ दें। पश्चात् लेप छुड़ाकर पानी से चेहरा धो लें। कुछ दिन नियमित यह प्रयोग आज़माएं, पर्याप्त लाभ मिलेगा।

★ ★ ★ ★

सेब का रस 1 चम्मच, तुलसी के पत्तों का रस 1 चम्मच तथा नींबू का रस 2 चम्मच मिलाकर चेहरे पर मलें तथा लगभग आधा घण्टा बाद गुनगुने पानी से धो दें। दिन में दो बार यह प्रयोग करते रहने से धीरे–धीरे दाग़, धब्बे, मुहाँसे कील, झाँइयाँ, काले घेरे आदि दूर होकर चेहरे में निखार आ जाता है।

★ ★ ★ ★

नींबू व संतरे के सूखे छिलके, नीम व गुलाब की सूखी पत्तियाँ समान मात्रा में तथा इन सबके वज़न के बराबर मुलतानी मिट्टी लेकर कपड़छन चूर्ण बनाकर

रख लें। इसमें से आवश्यकतानुसार चूर्ण पानी में लेप बनाकर चेहरे व गर्दन पर लगाएं तथा सूखने पर धो दें।

इस नुस्खे के इस्तेमाल से चेहरे की त्वचा दाग़, धब्बे रहित होकर स्निग्ध और चमकीली बनती है।

★ ★ ★ ★

25 ग्राम नीम की छाल, 50 ग्राम गेरू, 2 ग्राम वच तथा 10–10 ग्राम की मात्रा में लाल चंदन, मंजीठ, बायबिडंग, खदिर, खरेटी, हल्दी, आंबाहल्दी, दारूहल्दी, लोध्र, जटामांसी व बावची लेकर कूट–पीसकर कपड़छन चूर्ण बनाकर रख लें। इसमें से एक बड़ा चम्मच चूर्ण लेकर थोड़े दूध और केसर की 4–6 पुंखुड़ी के साथ घोंटकर चेहरे और गर्दन पर लगाकर एकाध घण्टे बाद जब सूख जाए तो मसलकर गुनगुने पानी से धो दें।

इस प्रयोग से चेहरे के दाग़, झाँइयाँ मुहाँसे आदि मिटते हैं तथा त्वचा में उज्वलपन आता है। आँखों के नीचे का कालापन भी इससे समाप्त होता है। यह योग 'फेस केयर लेप' के नाम से बना–बनाया बाज़ार में उपलब्ध है।

★ ★ ★ ★

बड़ के पीले पत्ते, कूठ, लाल चंदन, चमेली के फूल, काला चंदन तथा लोध्र दो–दो तोला लेकर महीन चूर्ण करें तथा पानी में लेप बनाकर चेहरे पर लगाएं। एकाध घण्टे बाद धो डालें। इससे त्वचा में निखार आएगा।

★ ★ ★ ★

माजूफल को चावल के धोवन के साथ घिसकर लेप बनाकर चेहरे पर लगाने से मुहाँसे ठीक होते हैं।

★ ★ ★ ★

मुहासों की समस्या से ग्रस्त लोगों को दिन में कई बार चेहरे को ठण्डे पानी से धोना चाहिए तथा नहाने से पहले ज्वार का आटा व बेसन को दूध में मिलाकर लेप करना चाहिए।

★ ★ ★ ★

जौ, बाजरा, चावल का आटा तथा नींबू का रस, पाँचों 1–1 चम्मच लेकर मिश्रण करके इसमें थोड़ा सा जैतून का तेल डालकर गाढ़ा उबटन सा बनाएं तथा चेहरे और शरीर पर मलें। कुछ देर बाद धो दें। इससे रंग साफ़ होता है। काफी प्रभावशाली नुस्ख़ा है।

★ ★ ★ ★

आधा चम्मच दूध की मलाई में 4-6 बूँद नींबू का रस मिलाकर रात में चेहरे पर मलें और लगभग आधे घण्टे बाद पानी से धो दें। इसके बाद सोने से पूर्व चेहरे पर जैतून के तेल की धीरे-धीरे मालिश करें। यह पूरा प्रयोग करने से पूर्व चेहरे को गुनगुने पानी से धोकर तौलिए से पोंछ लें तो बेहतर रहेगा कुछ दिनों तक यह उपाय करने से चेहरे की झुर्रियाँ, दाग़ आदि मिटकर त्वचा कांतिमान हो जाती है। साबुन का प्रयोग बंद रखें।

★ ★ ★ ★

गुलाब की ताज़ा पंखुडियाँ पीसकर थोड़ी ग्लिसरीन मिलाकर लेप सा बनाएं और होंठों पर नियमित रूप से कुछ दिन लगाएं। होंठों की कालिमा धीरे-धीरे कम होने लगेगी। लिपिस्टिक का इस्तेमाल बंद रखें।

★ ★ ★ ★

दही से निकाले मक्खन में केसर मिलाकर होंठों पर मलने से होठों की लालिमा बढ़ती है।

★ ★ ★ ★

गर्मी के दिनों में तैलीय त्वचा हो तो चंदन की लकड़ी गुलाबजल में और ख़ुश्क त्वचा हो तो दूध में घिसकर चेहरे पर लगाएं। घण्टे भर बाद ठण्डे पानी से धो दें। इस प्रयोग से कुछ ही दिनों में चेहरे से दाग़, धब्बे मिटते नज़र आएंगे।

★ ★ ★ ★

चेहरे को आभावान बनाने के लिए गुलाब के फूल की पंखुडियों को दूध में पीसकर लेप करें। कुछ समय बाद गुनगुने पानी से धो दें।

★ ★ ★ ★

नीम की ताज़ी पत्तियाँ पीसकर चेहरे पर लेप करें, इससे त्वचा निरोगी रहेगी।

★ ★ ★ ★

एक चम्मच चमेली के तेल में 3 ग्राम सोहागा मिलाकर रात को सोते समय चेहरे पर मलें तथा सबेरे बेसन का गाढ़ा लेप लगाकर मसलकर पानी से धो दें। कुछ दिनों में मुहाँसे ग़ायब होना शुरू हो जाएंगे।

★ ★ ★ ★

शुक्ति पिष्टी और टंकण एक-एक तोला चूर्ण मिलाकर रख लें। थोड़ा सा यह चूर्ण शहद में मिलाकर लगाते रहने से कील-मुहाँसे समाप्त होते हैं।

★ ★ ★ ★

सेंधा नमक, सफ़ेद सरसों, लोध्र और वचा -दो-दो तोला लेकर महीन चूर्ण बनाकर रख लें। इसमें से एक चम्मच चूर्ण पानी में गाढ़ा लेप बनाकर मुहाँसों पर लगाएं। कुछ दिन में लाभ होने लगेगा।

★ ★ ★ ★

चिरौंजी, पीली सरसों और मसूर की दाल समान मात्रा में लेकर महीन पीसकर रख लें। इस चूर्ण को आवश्यक मात्रा में दूध के साथ गाढ़ा उबटन बनाकर चेहरे पर और इच्छा हो तो शरीर पर भी लगाएं। जब सूखने लगे तो मसलकर छुड़ा दें और चेहरा गुनगुने पानी से धो दें या स्नान कर लें।

इस उबटन से त्वचा में निखार आता है और दाग़-धब्बे व मुहाँसे समाप्त होते हैं। यह उबटन 'चंद्रप्रभा उबटन' के नाम से बाज़ार में बिकता है।

★ ★ ★ ★

नाभि में तेल लगाते रहने से होंठ नहीं फटते।

★ ★ ★ ★

मक्खन में नमक मिलाकर होंठों पर लगाने से होंठ नहीं फटते।

★ ★ ★ ★

होंठों पर जैतून का तेल मलने से फटे होंठ जल्दी ठीक हो जाते हैं।

★ ★ ★ ★

थोड़ा सा नमक, शुद्ध घी में मिलाकर दिन में दो-तीन बार नाभि में मलने से होंठों का फटना ठीक होता है और होंठ मुलायम रहते हैं।

★ ★ ★ ★

तरबूज़ के बीजों को पीसकर लगाने से होंठ कोमल हो जाते हैं।

★ ★ ★ ★

चने की थोड़ी सी दाल दूध में रात भर भिगोएं तथा सबेरे पीसकर चुटकी भर हल्दी और कुछ बूँदें नींबू रस की मिलाकर चेहरे पर लेप करके लगभग आधे घण्टे बाद छुड़ा दें। चेहरे की रंगत साफ़ होने लगेगी।

★ ★ ★ ★

तुलसी की सूखी पत्तियों का चूर्ण बनाकर चेहरे पर मलने से दाग़-धब्बे मिटकर चेहरे की कांति बढ़ती है।

★ ★ ★ ★

ताँबे के बरतन में नींबू का रस निचोड़कर 24 घण्टे तक रखिए। इसके बाद इसमें इतनी ही मात्रा में काली तुलसी तथा काली कसौंदी का रस मिलाकर धूप

में गाढ़ा होने के लिए रख दें। इस लेप को चेहरे पर लगाने से चेहरे के सौन्दर्य में निखार आता है। इसे स्तनों पर लगाने से वे पुष्ट व उन्नत बनते हैं।

★ ★ ★ ★

काली मिर्च व गोरोचन का लेप बनाकर लगाने से मुहाँसे ख़त्म होते हैं, त्वचा की चमक बढ़ती है।

★ ★ ★ ★

बिजौरा नींबू की जड़, मनः शिला और घी को गाय के गोबर के रस में पीसें तथा चेहरे पर लेप करें। धीरे-धीरे चेहरा दाग़-धब्बों से मुक्त होकर आभावान बनता है।

★ ★ ★ ★

रात में सोते समय भौंहों पर और बरौनियों के ऊपर जैतून के तेल की हल्के- हल्के मालिश करें। कुछ दिनों में भौंहें और बरौनियाँ घनी होने लगेंगी।

★ ★ ★ ★

संतरे के सूखे छिलके का चूर्ण, जौ का आटा तथा आँवले का चूर्ण तिल के तेल में मिलाकर उबटन करने से चेहरे पर निखार आने लगता है।

★ ★ ★ ★

अरहर की दाल पानी में भिगोकर रात भर के लिए रख दें और सबेरे इसे पीसकर कुछ बूँदें नींबू के रस की मिलाकर चेहरे सहित अन्य सभी खुले अंगों पर मलें। कुछ ही दिनों में त्वचा की रंगत सुधरने लगेगी।

★ ★ ★ ★

चेहरे की त्वचा साँवली हो तो 2 बादाम की गिरी पीसकर इसमें एक चम्मच शहद, 2-3 बूँद नींबू का रस तथा ज़रा सा दूध मिलाकर गाढ़ा लेप बनाकर लगाएं। लगभग आधे घण्टे बाद चेहरा धो दें।

★ ★ ★ ★

मुहासों से छुटकारा पाने के लिए दूध में बेसन मिलाकर रात को सोते समय चेहरे पर लगाएं तथा सबेरे गुनगुने पानी से धो दें।

★ ★ ★ ★

गोभी के पत्तों के रस में थोड़ा खमीर मिलाकर चेहरे व गर्दन पर लगाकर आधे घण्टे बाद ताज़े पानी से धो दें। धीरे-धीरे त्वचा की खुश्की, झुर्रियाँ व कालिमा कम होने लगेंगी।

★ ★ ★ ★

मूली के रस में मक्खन मिलाकर चेहरे पर मलें तथा आधा घंटा बाद गुनगुने पानी

से धो दें। धीरे-धीरे चेहरे की झुर्रियाँ कम होंगी तथा चमक बढ़ेगी।

★ ★ ★ ★

दूध में गाजर व नींबू का रस मिलाकर नियमित रूप से चेहरे पर लगाने से साँवलापन कम होता है।

★ ★ ★ ★

होंठों को मुलायम बनाए रखने तथा उन्हें फटने से बचाने के लिए प्रतिदिन सबेरे नींबू, शहद और ग्लिसरीन का मिश्रण लगाएं तथा सूखने पर धो दें।

★ ★ ★ ★

प्रतिदिन रात में गुलाब की ताज़ा पंखुडियाँ पीसकर मलाई में मिलाकर होंठों पर लेप करें तथा सूखने पर धो दें। इससे होंठों की रंगत सुधरेगी तथा होंठ मुलायम बने रहेंगे।

★ ★ ★ ★

दूध की मलाई में शहद मिलाकर लगाने से नेत्रों के नीचे का कालापन मिटता है तथा होंठों की रंगत सुधरती है तथा वे मुलायम बने रहते हैं।

★ ★ ★ ★

तुलसी के पत्तों को दूध में पीसकर लगाने से झाँई मिटती है।

★ ★ ★ ★

सादा कच्चा दूध भी चेहरे पर मलने से चेहरा साफ़ और स्निग्ध होता है।

★ ★ ★ ★

जामुन की गुठलियों को पानी में पीसकर लेप करने से मुहाँसे ठीक होते हैं।

★ ★ ★ ★

अर्जुन वृक्ष की छाल, अखरोट की छाल, सेंधा नमक तथा मौलश्री की छाल का कपड़छन चूर्ण बनाएं तथा कंडे की राख मिलाकर रख लें। इसका मंजन करने से पीले, गंदे दाँत साफ़ और चमकीले बनते हैं।

★ ★ ★ ★

दिन में एक दो बार सरसों के तेल में थोड़ा नमक तथा हल्दी मिलाकर दाँतों, मसूड़ों की मालिश करते रहने से मिदंत आदि तमाम बीमारियाँ नहीं होतीं। यह दाँतों के लिए बेहद आसान, सस्ता और कारगर उपाय है।

★ ★ ★ ★

दो तोला दूध में चार कली लहसुन उबालकर चेहरे पर मलने से चेहरा खिल उठता है।

★ ★ ★ ★

पलकों पर सोते समय एरण्ड के तेल की हल्की मालिश करने से पलकें घनी होती हैं।

★ ★ ★ ★

दाँतों को स्वस्थ और सुन्दर बनाए रखने के लिए नियमित रूप से नीम या बबूल की दातून करना श्रेष्ठ उपाय है।

★ ★ ★ ★

दोनों समय भोजन के बाद आध चम्मच सरसों के तेल में ज़रा सा बारीक पिसा नमक मिलाकर उँगली के सहारे दाँतों, मसूड़ों की मालिश करने से दाँत स्वस्थ और स्वच्छ बने रहते हैं।

★ ★ ★ ★

भोजन व नाश्ते के बाद 1 गिलास पानी में आधे चम्मच नमक घोलकर कुल्ला करते रहने से भी दाँत निरोगी रहते है।

# दूध से दाढ़ी बनाने और नहाने का स्मार्ट नुस्ख़ा

दूध से दाढ़ी बनाने और नहाने की बात सुनकर शायद आपको अजीब लगे, पर है यह ज़ोरदार नुस्ख़ा। देश के कुछ शहरों में तो दूध से दाढ़ी बनाने के बाक़ायदा सैलून ही खुल गए हैं। इतना ही नहीं इसके फ़ायदों को देखते हुए लोगों ने इस नुस्ख़े को और आसान और सुविधाजनक बनाने की दिशा में भी काम करना शुरू कर दिया है। इस नुस्ख़े को प्रचलन में लाने का असली श्रेय आज़ादी बचाओ आंदोलन के राष्ट्रीय प्रवक्ता श्री राजीव दीक्षित को जाता है। दरअसल स्वदेशी और स्वसंस्कृति के पक्ष में दिए गए अपने कई व्याख्यानों में उन्होंने इस नुस्ख़े का काफी रोचक वर्णन किया है। इसी का नतीजा हुआ कि तमाम प्रतिष्ठित लोगों ने भी शेविंग क्रीम वग़ैरह का बहिष्कार करके दूध से दाढ़ी बनाने की शुरूआत कर दी है।

दूध से दाढ़ी बनाने का सामान्य तरीक़ा यह है कि पहले आप हल्के गुनगुने पानी से चेहरा भिगो लीजिए, इसके बाद थोड़ा सा कच्चा दूध लेकर चेहरे पर अच्छी तरह मलिए। अब रेज़र चलाइए, एकदम चिकनी दाढ़ी बनेगी। दाढ़ी बनाने के बाद क्रीम वग़ैरह लगाने की ज़रूरत एकदम समाप्त हो जाती है, क्योंकि कच्चा दूध अव्वल दर्ज़े का 'क्लीनिंग एजेंट' है। कच्चे दूध के इस्तेमाल से चेहरे की स्निग्धता और सौन्दर्य में वृद्धि होगी, सो अलग।

अब आइए, दूध से स्नान करने का तरीक़ा जानिए। यह तरीक़ा भी एकदम आसान है। एक नींबू एक छोटी कटोरी भर कच्चे दूध में निचोड़ दीजिए, बस अच्छे से अच्छे साबुन से भी बेहतर स्नान सामग्री तैयार है। नींबू निचोड़ने के बाद जब दूध फट जाए तो एक साफ़ सूती कपड़े का टुकड़ा इसमें भिगोकर शरीर पर अच्छी तरह रगड़ते हुए फेरिए और स्नान कर लीजिए। यह है आपका एकदम- सौ प्रतिशत सम्पूर्ण स्नान !

इस तरह आप साबुनों के नुकसानदेह मायाजाल से तो बचेंगे ही, तमाम तरह के चर्मरोगों से भी निजात मिलेगी।

□□□□□

# काले-घने और घुँघराले बालों के लिए कुछ प्रयोग

बालों को स्वस्थ रखने के लिए आहार-विहार पर ध्यान देना सबसे ज़रूरी बात है। स्वास्थ्य के लिए ज़रूरी आहार-विहार की पर्याप्त चर्चा विभिन्न प्रकरणों में आ चुकी है। किसी विशेष बीमारी की वजह से बालों के पकने या झड़ने की समस्या हो तो उसका इलाज कराएं। बालों की समस्याओं से निजात पाने के लिए होम्योपैथी में बहुत ही कारगर इलाज मौजूद है, बशर्ते लक्षणों से मेल खाती उपयुक्त दवा का चयन हो जाए। जड़ी-बूटियों से आंतरिक चिकित्सा के लिए कुछ कारगर नुस्खे तो ख़ैर आगे दिए ही जा रहे हैं।

आंतरिक चिकित्सा के साथ-साथ बालों की बाहरी देखभाल भी ज़रूरी है। पहली बात यह कि सिर की मालिश प्रतिदिन या एकाध दिन के अंतर पर अवश्य करें। इससे त्वचा में रक्त संचार सुचारु रूप से होगा और बालों की जड़ों तक पोषण आसानी से पहुँचेगा। मालिश के लिए आए दिन तेल बदल- बदलकर न इस्तेमाल करें। कोई एक अपने अनुकूल अच्छा तेल चुन लें और नियमित इसी से मालिश करें। सिर धोने के लिए रसायनों से बने साबुन-शैम्पुओं का जितना ही कम प्रयोग करें, उतना ही अच्छा है। सिर धोने की कई देशी विधियाँ आगे दी गई हैं, उन्हें अपनाएँ तो अच्छा लाभ मिलेगा। धूम्रपान, क्रोध, अधिक रात्रि जागरण, वनस्पति घी, तेल, मिर्च, मसालों से जितना बच सकें, उतना ही बेहतर रहेगा। खान-पान का सुधार रखते हुए भोजन में आँवले का नियमित प्रयोग बालों की सेहत के लिए विशेष लाभप्रद है। आँवले के स्थान पर आमलकी रसायन का भी प्रयोग करके लाभ उठाया जा सकता है। इतनी सावधनियों के साथ आप ज़रूरी लगे तो नीचे दिए जा रहे नुस्खे आज़माएं और बालों की समस्याओं से निजात पाएं।

★ ★ ★ ★

असली हाथी दाँत को तवे पर भूनकर भस्म बनाएं। अब रसौत लेकर इसे पत्थर के सिल पर बकरी के दूध की सहायता से घिसकर लेई तैयार करें। इस लेई में समभाग हाथी दाँत का भस्म मिलाकर गंज पर लगाएं।

यह योग कहीं भी बालों के चकत्तों के रूप में गिर जाने पर लाभप्रद है। बकरी के दूध के स्थान पर नीम का तेल तथा हाथी दाँत न मिल पाने पर काले

सुरमे का भी प्रयोग किया जा सकता है ।

★ ★ ★ ★

आपके बाल झड़ना शुरू हो रहें हो तो आँवले के रस में शहद मिलाकर सिर में मालिश करें ।

★ ★ ★ ★

आँवला चूर्ण मेंहदी के साथ पीसकर बालों में लेप करने से बाल घने और काले होते हैं।

★ ★ ★ ★

पिसी हुई सूखी मेंहदी 1 कप, कत्था 1 चम्मच, दही 1 चम्मच, नींबू का रस 1 चम्मच,पिसा कॉफी पाउडर 1 चम्मच, आँवला चूर्ण 1 चम्मच, ब्राह्मी बूटी का चूर्ण 1 चम्मच, सूखे पोदीने का चूर्ण 1 चम्मच ।

इनसभी चीजे़ कोएक में मिलाकर गाढ़ लेप बन सके, इतनेपानी में भिगो दें।

दो-ढाई घण्टे बाद इस लेप को सिर में बालों की जड़ों तक लगाएं और घण्टे भर बाद सूख जाने पर सिर को मुलतानी मिट्टी या बेसन से धो दें। इस प्रयोग से आपके बाल काफी सुंदर दिखेंगे । बालों में रंग न लाना हो तो कत्था और कॉफी़ पाउडर का इस्तेमाल न करें। बालों को सुंदर,लंबे,घने और काले बनाए रखने का यह एक अच्छा उपाय है, बशर्ते साबुन का प्रयोग बंद कर दिया जाए ।

★ ★ ★ ★

पाँच अच्छे रसदार कागजी़ नींबू के रस में 20 ग्राम क़लमी शोरा अच्छी तरह खरल में घुटाई करके रख लें । इस मिश्रण को गंज वाले स्थान पर लेप करके दो घण्टे बाद किसी अच्छे आयुर्वेदिक शैम्पू या साबुन से सिर धो दें । पश्चात् नारियल तेल से मालिश करें। एक डेढ़ माह में गंज मिटना शुरू हो जायेगा। इसी के साथ 4-5 ग्राम आमलकी रसायन पानी या दूध से सुबह-शाम सेवन करें। यह बहुत कारगर नुस्खा़ है ।

★ ★ ★ ★

उचित आहार-विहार के साथ एक चम्मच साबुत काले तिल तथा एक चम्मच भृंगराज पंचांग कपड़छन चूर्ण करके फाँक लें तथा ऊपर से ताज़ा पानी पेएं। 6 माह तक निरंतर यह प्रयोग करने से बालों का असमय पकना व झड़ना रुकेगा इसी के साथ सायंकाल सोने से पूर्व सूर्यतप्त नीले नारियल तेल की भी मालिश करें तो अच्छा परिणाम मिलेगा।

★ ★ ★ ★

भृंगराज पंचांग छायाशुष्क करने के बाद कपड़छन चूर्ण बनाकर काँच के बरतन में रखकर उसमें ताजे़ भृंगराज का रस इतना डालें कि रस 4 अंगुल

ऊपर तक आ जाए। अब इसे लोहे के खरल में घुटाई करके सुखा लें। इस प्रकार 21 या कम से कम 7 भावनाएं भृंगराज स्वरस का देकर तैयार इस चूर्ण में इसका आधा बहेड़ा चूर्ण तथा पाँचवां हिस्सा हरड़ चूर्ण अच्छी तरह मिलाकर बादाम के तेल से तर करके कुल मिश्रण के बराबर मिश्री मिलाकर काँच के पात्र में रख लें। इस योग को 6-6 ग्राम प्रातः तथा सायं दूध के साथ सेवन करना चाहिए। एक सप्ताह बाद मात्रा बढ़ाकर 9 ग्राम तथा तीसरे सप्ताह से 10 ग्राम प्रतिदिन सेवन करें। 41 दिनों तक नियमित रूप से यह प्रयोग करने से सफ़ेद बाल काले होने लगते हैं, बालों का झड़ना बंद होता है तथा इंद्रलुप्त का रोग समाप्त होता है। बहुत प्रशंसित योग है।

★ ★ ★ ★

उपरोक्त नुस्ख़े की भाँति एक अन्य योग यह है कि भाँगरा तथा त्रिफला चूर्ण समभाग मिलाकर इसमें सफ़ेद साबुत तिल इतना ही पीसकर मिलाएं तथा बाद में सबके बराबर मिश्री मिलाकर प्रयोग करें। 6 माह तक सेवन करने से बालों के तमाम रोग ठीक हो जाते हैं। यह योग नेत्रों के लिए भी अतिशय लाभप्रद है।

★ ★ ★ ★

200 ग्राम सूखे आँवले, 150 ग्राम शिकाकाई, 100 ग्राम कपूर कचरी, 100 ग्राम नागरमोथा, 40 ग्राम रीठा तथा 40 ग्राम कपूर लेकर सबका महीन कपड़छन चूर्ण बनाकर रख लें।

इसमें से 50 ग्राम चूर्ण लेकर लगभग 400 ग्राम उबलते पानी में 15-20 मिनट तक भिगोएं। तदनन्तर मसल-छानकर इस जल से बालों में जड़ों तक मलें। इस प्रयोग से बाल मज़बूत होते हैं, उनका झड़ना रुक जाता है तथा काले, मुलायम बने रहते हैं। इससे लीक-जूँ भी नष्ट होती हैं।

★ ★ ★ ★

आँवला क्वाथ, इमली का हिम क्वाथ, मेंहदी का स्वरस, भाँगरे का स्वरस, मुलहठी क्वाथ, जटामांसी क्वाथ तथा नारंगी के छिलकों का क्वाथ- प्रत्येक 1-1 किलो, दूध 2 किलो व तिल का तेल डेढ़ किलो।

इसे तेलपाक विधि से तैयार करके रख लें। इस तेल को सायं सोते समय बालों की जड़ों में मलना चाहिए। बालों का टूटना, सफ़ेद होना, सिर की रूसी आदि दूर होते हैं।

★ ★ ★ ★

चमेली के पत्ते, चित्रक के पत्ते, लाल कनेर के पत्ते तथा करंज के पत्ते- प्रत्येक 250-250 ग्राम लेकर जल में पीसकर कल्क बनाएं। अब 4 किलो तिल

का तेल लेकर इसमें कल्क मिलाकर 16 किलो पानी डालकर पकाएं। तेल सिद्ध हो जाने पर छानकर रख लें।

इस तेल की मालिश से सिर या दाढ़ी के, जहाँ भी बाल उड़ गए हों, वहाँ जल्दी ही पुनः उगने लगते हैं। इस तेल की कुछ दिनों तक नियमित रूप से रुई के फाहे से मालिश करनी चाहिए।

★ ★ ★ ★

जटामांसी तथा वटवृक्ष के अंकुर 50-50 ग्राम, गिलोय स्वरस 4 किलो व तिल तेल 1 किलो लेकर तेल सिद्ध करें।

इस तेल की इंद्रलुप्त के स्थान पर धीरे-धीरे मालिश करनी चाहिए तथा नस्य लेना चाहिए। यह काफी असरदार तेल है।

★ ★ ★ ★

1 किलो अनार के पत्तों के रस में 125 ग्राम अनार का कल्क व आधा किलो सरसों का तेल मिलाकर तेलपाक विधि से तेल सिद्ध करके रख लें।

इस तेल की मालिश से इंद्रलुप्त तथा खालित्य विकार नष्ट होते हैं।

★ ★ ★ ★

हरा भृंगराज, हरा आँवला तथा ताज़े हरे मेंहदी के पत्ते, सभी 250-250 ग्राम की मात्रा में लेकर कूटकर उनका रस निकाल लें। अब रस में इसके वज़न के बराबर पानी मिलाएं तथा 200 ग्राम कपूर कचरी व 200 ग्राम बालछड़ भी कूटकर इसमें मिला दें और रात भर पड़ा रहने दें। सबेरे पूरा घोल धीमी आँच पर पकाएं और जब यह आधा रह जाए तो उतारकर छान लें। अब 200 ग्राम तिल का तेल धीमी आँच पर पकाते हुए तीनों दवाओं का क्वाथ थोड़ा-थोड़ा करके डालते जाएं। जब सारा रस जल जाए और मात्रा तेल बच रहे तो उतारकर निथारने के बाद गाद अलग करके तेल बोतलों में भर लें।

इस तेल की मालिश रात में सोने से पूर्व बालों की जड़ों में करनी चाहिए तथा साथ ही कम-से-कम सौ बार कंघी करें। यह तेल बालों के लिए अत्यन्त हितकारी है।

★ ★ ★ ★

गिलोय-आधा किलो, शतावरी चूर्ण-320 ग्राम, गोखरू चूर्ण-320 ग्राम, वाराहीकन्द-400 ग्राम, शुद्ध भिलावा-640 ग्राम, छिलकारहित तिल-320 ग्राम, चित्रकमूल-200 ग्राम, काली मिर्च-160 ग्राम, सोंठ -160 ग्राम, पीपल-160 ग्राम, मिश्री-1 किलो 400 ग्राम, शहद-700 ग्राम, विदारीकन्द-320 ग्राम तथा गोघृत-350 ग्राम।

पहले भिलावे तथा तिल को मिलाकर चूर्ण बनाएं। पश्चात् काष्ठौषधियों का

चूर्ण इसमें मिलाकर खरल करके एकरस कर शक्कर मिश्रित करके रख लें।

इसमेंसे 3-4 ग्राम की मात्रा दिन में दो बार घी तथा शहद के साथ सेवन करें। यह योग खालित्य, इंद्रलुप्त आदि अनेक रोगों में अत्यन्त हितकर है।

★ ★ ★ ★

बाल चकत्तों के रूप में उड़ गए हों, गंज हो या पक रहे हों तो निम्न चिकित्साक्रम अपनाना चाहिए –

1. 1 ग्राम आमलकी रसायन, 2 ग्राम मिश्री के साथ प्रातः तथा इतनी ही मात्रा सायं खाली पेट पानी से सेवन करें।
2. इसके 1 घण्टे बाद 3 ग्राम शतावरी चूर्ण 10 ग्राम त्रिफला घृत में मिलाकर दूध के साथ प्रातः तथा इसी तरह सायं सेवन करें।
3. त्रिफला, काले तिल तथा भृंगराज सभी समभाग लेकर चूर्ण बनाकर इसके बराबर पिसी मिश्री मिलाकर रख लें। इसमें से 10 ग्राम चूर्ण की एक मात्रा भोजन के बाद लें।
4. सिर में प्रतिदिन सायंकाल सोने से पूर्व भृंगराज तेल की मालिश करें।

★ ★ ★ ★

यूँ चाय पीना स्वास्थ्य के लिए नुकसानदेह है। परंतु यदि आप आदतवश चाय पीते ही हैं तो चाय बनाने के बाद चाय की पत्ती का एक अच्छा इस्तेमाल कर सकते हैं। उबली हुई चाय पत्ती को फेंकने के बजाय इसे पुनः उबालकर छान लें और ठण्डा होने दें। अब इसमें नींबू का रस मिलाकर बालों में लगाएं तथा मल-मलकर सुखाएं, फिर धो डालें। इससे बाल साफ़ और चमकदार होते हैं।

★ ★ ★ ★

नींबू, संतरे का रस और दही मिलाकर बालों में मलें और पानी से धो दें। यह प्रयोग बालों को सुन्दर और घना बनाने में उपयोगी है।

★ ★ ★ ★

किसी खेत या तालाब में साफ़ जगह पर खोदकर 1 फुट नीचे की मिट्टी निकालकर रख लें। काली मिट्टी हो तो अति उत्तम। आवश्यकता भर यह मिट्टी पानी में गलाकर कंकड़-पत्थर छानकर साफ़ घोल बनाएं। इस घोल से नित्य सिर धोने से बाल खिल उठते हैं और घने, लम्बे, मुलायम बने रहते हैं।

★ ★ ★ ★

100 ग्राम आँवला, 6 आम की गुठलियाँ, 40 ग्राम अनार के छिलके, 100 ग्राम जवाकुसुम के फूल, 50 ग्राम नीम की पत्तियाँ, 50 ग्राम मेंहदी तथा 8 बड़े चम्मच नींबू का रस लेकर 2 लीटर नारियल तेल में डालकर लगभग आधा

घण्टा तक पकाएं। पकने के बाद इसे तीन दिन रखा रहने दें और फिर छानकर बोतलों में भर लें। इसी अनुपात में इसे कम या ज़्यादा भी बनाया जा सकता है।

रात को सोते समय इस तेल की सिर में मालिश करनी चाहिए। पैरों के तलवों में भी इस तेल की दबाव देकर मालिश करें। बालों को पोषण मिलेगा और तमाम केश रोग दूर होंगे। एक-दो दिन के अन्तर पर भी इस प्रयोग को कर सकते हैं।

★ ★ ★ ★

दही में नींबू का रस मिलाकर बालों में मलें तथा धूप में सुखाएं। सूखने पर धो दें। इससे बाल हल्के-फुल्के और फूले-फूले से रहेंगे।

★ ★ ★ ★

यदि आप खारे पानी वाले इलाके में रहते हों तो शैम्पू आदि करने के बाद बालों को लाल सिरके से धोएं।

★ ★ ★ ★

शैम्पू में थोड़ी सी दही मिलाकर बालों में मलकर 10-15 मिनट बाद धोने से आप के बाल चमकदार दिखेंगे।

★ ★ ★ ★

यदि डाई करने या रंगने की वजह से बालों में रूखेपन की शिकायत हो तो दूध में केला मथकर बालों में लगाएं। पका पपीता भी लगा सकते हैं। इससे रूखापन दूर हो जाएगा।

★ ★ ★ ★

आँवला, शिकाकाई, रीठा, नीम की छाल, मुलतानी मिट्टी, अच्छी जगह से निकाली हुई काली मिट्टी 250-250 ग्राम तथा मेथी दाना 150 ग्राम, चंदन चूर्ण 100 ग्राम, छबीला पाउडर 150 ग्राम, मेंहदी 150 ग्राम व ब्राह्मी 100 ग्राम लेकर कूट-पीसकर कपड़छन चूर्ण बनाकर सुरक्षित रख लें।

इसमें से 4-5 चम्मच चूर्ण लेकर पानी में गाढ़ा लेप बनाकर बालों में मसलें। आधा घण्टा बाद हल्के गर्म पानी से बालों को धोएं। इस प्रयोग के साथ रात में सोते समय शुद्ध नारियल तेल या सूर्यतप्त नीला नारियल तेल बालों की जड़ों में मालिश करके लगभग 100 बार कंघी करें। कुछ दिनों तक लगातार यह प्रयोग करके चाहें तो एक दो दिन के अंतराल पर करते रहें। धीरे-धीरे बाल लंबे, मुलायम, काले, घने और ख़ूबसूरत दिखने लगेंगे।

★ ★ ★ ★

भृंगराज की पत्ती, विधारा, अश्वगंधा तीनों समान मात्रा में कूट पीसकर कपड़छन चूर्ण बनाकर इसमें कुल चूर्ण का दो तिहाई हिस्सा पिसी मिश्री मिलाकर रख लें।

इस चूर्ण को एक दो चम्मच (लगभग आधा तोला) की मात्रा में सबेरे एवं रात को गरम दूध से सेवन करना चाहिए। दवा सेवन काल में ब्रह्मचर्य पालन के साथ तेल, गुड़, खटाई, मिर्च-मसाला कम सेवन करें। धीरे-धीरे बालों का गिरना तथा सफ़ेद होना अच्छा होगा।

★ ★ ★ ★

यदि आप साबुन-शैम्पू से बचना चाहते हों तो बिना ज़्यादा खटराग किए आसान तरीक़ा यह है कि चने के बेसन से सिर धोएं। यदि सिर में ज़्यादा तेल लगा हो तो कटोरी में बेसन घोलकर पहले आधा घोल बालों में मलें और धो दें। पुनः शेष घोल को मलते हुए सिर धोएं। आपके बाल एकदम खिल उठेंगे। बेसन पूरे शरीर में मलकर स्नान करें तो शरीर में भी साबुन लगाने की आवश्यकता न रहेगी। उपलब्धता हो तो इसमें थोड़ा छाछ भी मिला सकते हैं। यह सोने पे सुहागा वाली बात होगी।

★ ★ ★ ★

आम की गुठली की मिगी तथा गुठली रहित आँवला, दोनों समान भाग लेकर सिल पर पानी के साथ महीन पीसकर गाढ़ा लेप सा तैयार करें और बालों में लगाएं। घण्टे भर बाद इसे धो डालें। यह प्रयोग बालों के लिए अत्यन्त हितकर है।

★ ★ ★ ★

गाय का गोबर 2 चम्मच, गोमूत्र 5 चम्मच, सूखे आँवले का चूर्ण 1 चम्मच शतावरी का चूर्ण 1 चम्मच, अदरक का रस 1 चम्मच तथा ज़रूरत भर मुल्तानी मिट्टी लेकर सबका गाढ़ा लेप तैयार करें तथा बालों में जड़ों तक अच्छी तरह लगा लें। एकाध घण्टे बाद इसे धो दें।

यदि किसी विशेष रोग से ग्रस्त न होंगे तो इस प्रयोग से सिर के उड़े हुए बाल पुनः उग आएंगे।

★ ★ ★ ★

आँवला, रीठा, शिकाकाई तथा ब्राह्मी बराबर-बराबर वज़न में लेकर कूट-पीसकर एक में मिलाकर रख लें। लोहे की कढ़ाई में थोड़ा सा पानी गरम करके इसमें 25 ग्राम यह चूर्ण तथा 5 ग्राम मेथी दाना डालकर अच्छी तरह चला दें और कढ़ाई उतारकर ढककर रख दें। दूसरे दिन इस पानी को छानकर इससे बालों को धोएं।

यह प्रयोग करते रहने से बाल लंबे, घने, काले बने रहते हैं।

★ ★ ★ ★

किसी बाह्य या आभ्यन्तर प्रयोग के साथ रात में सोते समय षड्बिन्

तेल की 2-2 बूँद दोनों नासा-छिद्रों में डालते रहने से बालों के झड़ने तथा पकने की समस्या से जल्दी निजात मिलती है।

★ ★ ★ ★

मुलहठी, कूठ, उड़द, चिरौंजी और सेंधा नमक बारीक पीसकर शहद के साथ लेप बनाकर सिर में लगाने से रूसी की समस्या समाप्त हो जाती है।

★ ★ ★ ★

सरसों का तेल, कमल, मुनक्का, मुलहठी, घी और शहद मिलाकर बनाया गया लेप सिर में मलने से इंद्रलुप्त रोग समाप्त होकर बाल घने और मज़बूत बनते हैं।

★ ★ ★ ★

गोखरू और तिल के फूल बराबर मात्रा में पीसकर इसमें शहद तथा घी मिलाकर लेप करने से बाल तेज़ी से लंबे होते हैं।

★ ★ ★ ★

चित्रकमूल, चमेली के फूल, करंज के बीज, कनेर की जड़ को समान मात्रा में कल्क (लुगदी) बनाकर इसके चौगुने तेल में पकाएं। तेल सिद्ध हो जाए तो छानकर काँच की बोतल में रख लें। इस तेल की सिर में मालिश करते रहने से केश संबंधी अनेक बीमारियाँ धीरे-धीरे दूर हो जाती हैं और केश अच्छे बन जाते हैं।

★ ★ ★ ★

जैतून के तेल से सिर की मालिश करके गुनगुने पानी में भिगोकर निचोड़े गए तौलिए को सिर में लगभग आधा घण्टा बाँधें। इससे बालों की जड़ें मज़बूत होती हैं।

★ ★ ★ ★

बायबिडंग, कमल तथा गंधक का कल्क बनाकर इसमें गोमूत्र मिलाकर सरसों के तेल में पकाएं। जब तेल सिद्ध हो जाए तो छानकर रख लें। इस तेल की मालिश से जूँ नष्ट हो जाते हैं।

★ ★ ★ ★

बेल की जड़ पीसकर गोमूत्र मिलाकर लगाने से जूँ की समस्या से निजात मिल जाती है।

★ ★ ★ ★

बेर की एक पाव पत्तियों को थोड़े पानी में पीसकर एक दिन के लिए रख छोड़ें। अब इसे आधा किलो नारियल के तेल में इतना पकाएं कि सारा पानी जल जाए। पश्चात् इसे छानकर रख लें और नित्य लगाकर मालिश करें। इस तेल से बालों में चमक आती है तथा कालापन बढ़ता है।

# शरीर और साँसों की बदबू भगाइए

शरीर और साँसों में बदबू आने के आंतरिक और बाह्य दोनों तरह के कारण हो सकते हैं। एक तो खान-पान की गड़बड़ी या किसी रोग की वजह से बदबू आ सकती है, दूसरे शरीर और दाँतों व मुँह की साफ़-सफ़ाई में की जा रही लापरवाही से भी बदबू की समस्या पैदा हो सकती है। बदबू की समस्या के यदि शारीरिक विकार, जैसे कि -दाँतों, मसूड़ों की ख़राबी, पेट की गड़बड़ी, टॉन्सिल की सूजन-पस, नाक व साइनस विकार, श्वासनली व फेफड़ों के विकार, मुँह के छाले, रक्त की कमी, मधुमेह, यकृत-गुर्दों की बीमारी, पीनस आदि कारण हों तो आहार-विहार ठीक रखते हुए आवश्यक उपचार करना चाहिए और यदि बाह्य कारण हों, तो साफ़-सफ़ाई का ध्यान रखते हुए निम्न उपाय अपनाए जा सकते हैं-

★ ★ ★ ★

बेलपत्र, आँवला, हरड़ चूर्ण मिलाकर शरीर में लेप करके कुछ देर बाद धो दें। इससे शरीर और पसीने की दुर्गंध से छुटकारा मिलता है।

★ ★ ★ ★

सुपारी, जायफल, शीतलचीनी, कपूर, लौंग तथा लता कस्तूरी को पान में रखकर ज़रा सा चूना लगाकर चबाने से मुख शुद्धि होती है तथा दुर्गंध ख़त्म होती है। यह पान मसूड़े, दाँत तथा जीभ के लिए भी हितकारी है। ध्यान रखने योग्य इतना सा है कि रक्त-पित्त के रोगियों, बहुत दुर्बल, भूखे, प्यासे तथा मूर्च्छा से पीड़ित लोगों के लिये पान सेवन वर्जित है।

★ ★ ★ ★

साँस में बदबू आती हो तो ऐसे लोगों को नीम की दातून नियमित करनी चाहिए। इसके अलावा खाने के बाद मुँह अच्छी तरह साफ़ रखें।

★ ★ ★ ★

दो चम्मच शहद को 1 गिलास पानी में घोलकर गरारा करने से हफ़्ते भर में मुँह की दुर्गन्ध से आसानी से छुटकारा मिल जाता है। इसके साथ दाँत की सफ़ाई और खान-पान पर भी ध्यान दें तो उत्तम है।

★ ★ ★ ★

मुँह की दुर्गंध दूर करने के लिए दोनों समय भोजन के बाद अथवा यदा-कदा सौंफ़ चबाना चाहिए। इससे हाज़मा भी दुरुस्त होता है।

★ ★ ★ ★

चंदन, मुक्ता, हरड़, नागरमोथा, उशीर व लोध्र का लेप बनाकर शरीर में लगाने से दुर्गंध की समस्या से निजात मिलती है।

★ ★ ★ ★

कूठ, हरड़ और नागरपान समान मात्रा में पीसकर पानी के साथ लेप बनाकर शरीर में लगाने से दुर्गंध आनी बंद होती है।

★ ★ ★ ★

वच, कूठ, तज, छोटी इलायची, कमल की जड़, नागकेसर सभी सममात्रा में लेकर कपड़छन चूर्ण बनाएं और शहद में मिलाकर 250 मि. ग्रा. की गोलियाँ बना लें।

इन गोलियों को चूसने से मुँह की दुर्गंध दूर होकर सुगंध आने लगती है।

★ ★ ★ ★

लोध्र, अनार का छिलका, रीठे के पत्ते, धाय के फूल एक में मिलाकर पीसकर लेप करने से शरीर की दुर्गंध मिटती है

★ ★ ★ ★

# स्वस्थ, सुन्दर त्वचा के लिए

शरीर की बनावट कितनी ही सुंदर हो, नैन-नक्श कितने ही आकर्षक हों, पर अगर त्वचा रोगग्रस्त हो तो सारी सुंदरता पर ग्रहण सा लग जाता है। हमारे देश में त्वचा को स्वस्थ, सुंदर बनाए रखने के लिए उबटन आदि की प्राचीन परंपरा रही है।

कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों के बजाय प्राकृतिक और आयुर्वेदिक स्वदेशी उपायों को अपनाना ही ज़्यादा बेहतर है। इस प्रकरण में त्वचा को स्निग्ध, सुंदर, मुलायम और स्वस्थ बनाये रखने के लिए कुछ घरेलू नुस्खे प्रस्तुत किए जा रहे हैं। इन्हें आज़माकर लाभ उठाया जा सकता है-

★ ★ ★ ★

आँवले के चूर्ण का उबटन शरीर पर लगाने से त्वचा साफ़, स्वच्छ तथा मुलायम होती है।

★ ★ ★ ★

स्नान से पूर्व एक गिलास पानी में दो चम्मच शहद तथा एक नींबू का रस घोलकर चेहरे और शरीर पर लगाकर कुछ देर के लिए छोड़ दें; इसके बाद स्नान करें। इससे त्वचा की स्निग्धता और चमक बढ़ती है तथा चर्मरोग भी दूर होते हैं।

★ ★ ★ ★

जौ, बाजरा तथा चने का आटा, सब 1-1 चम्मच लेकर इसमें 1 चम्मच नींबू का रस तथा 1 चम्मच हल्दी चूर्ण मिलाएं। अब जैतून का तेल इतना लें कि सब गाढ़ा उबटन बन जाए।

इस उबटन को चेहरे पर लगाएं या शरीर में, इससे त्वचा साफ़ और सुंदर बनती है। पूरे शरीर पर लगाना हो तो सभी चीज़ों की मात्रा बढ़ा लेनी चाहिए।

★ ★ ★ ★

त्वचा को निरोगी रखने के लिए पानी में नींबू का रस मिलाकर स्नान करना चाहिए।

★ ★ ★ ★

पानी में नींबू का रस तथा शहद मिलाकर नियमित पीने से रक्त साफ़ होता है तथा त्वचा रोग नहीं होते।

हालाँकि साँवली त्वचा को एकदम से गोरा बनाने के लिए अभी तक ऐसा कोई नुस्ख़ा नहीं बना है, परंतु जो लोग अपनी त्वचा का रंग साफ़ और कांतिमान बनाना चाहते हैं, उन्हें कोई भी उपचार अपनाने से पहले अपना

आहार-विहार ठीक करना चाहिए। किसी भी हालत में क़ब्ज़ न होने दें। स्त्रियाँ अनियमित मासिक धर्म और प्रदर आदि की बीमारियों से बचें।

इतने उपाय के बाद 25 ग्राम सौंफ तथा 25 ग्राम कच्चा नारियल दिन में एक बार सबेरे या भोजन के बाद ख़ूब चबा-चबाकर नियमित 6 माह तक खाएं। इससे त्वचा में निखार आता है और त्वचा का रंग उजला होता है। गर्भवती महिलाएं पूरे गर्भकाल में यह प्रयोग करें तो संतान गोरी पैदा होती है।

इस आंतरिक प्रयोग के साथ अपने अनुकूल कोई बाह्य प्रयोग भी अपना सकते हैं।

★ ★ ★ ★

नींबू और संतरे का रस मिलाकर शरीर और चेहरे पर लगाने से मैल साफ़ होता है तथा रंगत सुधरती है।

★ ★ ★ ★

नींबू, आँवला और संतरे का रस दही में मिलाकर चेहरे तथा शरीर की त्वचा पर लगाकर मालिश करें और सूखने पर धो दें या स्नान कर लें। यह त्वचा को निखारने का बढ़िया नुस्ख़ा है। कुछ दिन नियमित प्रयोग करें।

★ ★ ★ ★

स्नान से कुछ समय पहले लगभग 100 ग्राम मिट्टी किसी कटोरे में पानी डालकर भिगो दें। मिट्टी गल जाए तो मसलकर पानी में एकरस कर लेप सा बना लें तथा इसे शरीर में साबुन की तरह मलकर लगाएं। इसके बाद स्नान करके साफ़ तौलिए से शरीर पोंछ लें। मिट्टी का यह प्रयोग त्वचा को स्वच्छ, मुलायम और चमकीला बनाता है। मिट्टी खेत में साफ़ जगह से एक फुट गहराई से खोदकर लेनी चाहिए।

★ ★ ★ ★

रात को जब सोने जाएं तो हाथ-पैर-मुँह आदि को अच्छी तरह धोकर पोंछ लें। इसके बाद ग्लिसरीन, गुलाबजल बराबर मात्रा में मिलाकर ऊपर से किंचित नींबू का रस डाल लें तथा हाथ, पैर और चेहरे पर मलें। इससे त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनी रहती है।

★ ★ ★ ★

चुकंदर का रस, टमाटर का रस तथा पिसी हल्दी 4:4:1 के अनुपात में मिलाकर मलने से त्वचा का साँवलापन कम होता है।

★ ★ ★ ★

घमौरियों से परेशान हों तो बंदगोभी के रस में गुलाबजल मिलाकर लगाएं, राहत मिलेगी।

★ ★ ★ ★

दूध की मलाई और टमाटर का रस समान मात्रा में मिलाकर लेप करके लगभग आधे घण्टे बाद धो दें। इससे चेहरे के काले दाग़-धब्बे दूर होंगे।

★ ★ ★ ★

गोमूत्र, बेसन, पिसी हल्दी तथा मुलतानी मिट्टी सभी समान मात्रा में लेकर गाढ़ा लेप बनाएं। इसे चेहरे सहित पूरे शरीर पर लगाएं तथा 15 मिनट बाद धोकर गुनगुने पानी से स्नान कर लें। यह प्रयोग निरंतर कुछ दिनों तक करते रहने से शरीर का रंग निखर उठेगा तथा त्वचा कान्तिपूर्ण हो जाएगी।

★ ★ ★ ★

कच्चे या गुनगुने दूध में रुई का फाहा भिगोकर चेहरे तथा शरीर के विभिन्न अंगों की त्वचा पर हल्के-हल्के फेरिए। लगभग आधा घण्टा बाद ताज़े या गुनगुने पानी से धो दें। दाग़, धब्बे, झुर्रियाँ मिट जाएंगे तथा त्वचा स्निग्ध रहेगी।

★ ★ ★ ★

एक कटोरी में दूध लेकर इसमें चौथाई नींबू निचोड़ दें। जब दूध फट जाए तो इसे चेहरे के साथ-साथ शरीर के अन्य अंगों पर धीरे-धीरे मलें और कुछ देर बाद स्नान कर लें या धो दें। इससे त्वचा में मुलायमियत आएगी और त्वचा कांतिमय हो उठेगी।

★ ★ ★ ★

350 ग्राम पानी में 60 ग्राम इमली भिगोकर फूलने दें। तत्पश्चात् उसे मसलकर लेई सा बनाकर शरीर पर मलें और 15-20 मिनट बाद स्नान करें। कुछ दिनों में वर्ण में सुधार होने लगता है। इससे झाँई, दाग़, धब्बे भी ठीक होते हैं। गर्मियों में एक-दो दिन नागा करके तीन-चार सप्ताह तक यह प्रयोग करके देखें।

★ ★ ★ ★

यदि बरसात और गर्मी के दिनों में घमौरियों की समस्या से ग्रस्त हों तो बाह्य उपचार के साथ एक गिलास जौ के पानी (बार्ली वाटर) में एक नींबू निचोड़कर पिएं। यदि दिन में दो बार इसे कुछ दिन पिएं तो घमौरियों से जल्दी ही छुटकारा मिल जाएगा।

★ ★ ★ ★

जौ हल्का सा भूनकर पीस लें तथा इसमें थोड़ी हल्दी व कुछ बूंदें सरसों का तेल

मिलाकर उबटन की भाँति चेहरे तथा शरीर पर लगाएं। त्वचा में धीरे-धीरे निखार आएगा।

★ ★ ★ ★

आँवला व सेब का मुरब्बा दोनों का नियमित रूप से प्रातः सेवन करते रहने से त्वचा की ख़ुश्की दूर होकर कांतिमान बनती है।

★ ★ ★ ★

नागकेसर, कुमुद, कमल के फूल तथा तगर और तालीसपत्र एक में पीसकर लेप करने से त्वचा कांतिमयता आती है।

★ ★ ★ ★

तगर की जड़, कूठ और तालीसपत्र को पानी में लेप बनाकर लगाने से त्वचा में निखार आता है।

★ ★ ★ ★

ताज़े पानी में तुलसी की पत्तियाँ तथा गुलाब के फूल की पंखुडियाँ डालकर कुछ देर पड़ा रहने दें। पश्चात् इस पानी से स्नान करें, शरीर में ताज़गी आएगी।

★ ★ ★ ★

सर्दी के दिनों में जैतून के तेल में थोड़ा सा नमक मिलाकर शरीर में मालिश करने से त्वचा मुलायम बनती है और यौवन में निखार आता है।

★ ★ ★ ★

गाय का गोबर, पीली सरसों, हल्दी, नागरमोथा, कपूर, चिरौंजी, लाल चंदन, छड़ीला, नारंगी का सूखा छिलका-सभी को महीन पीसकर चमेली के तेल में उबटन बनाएं तथा नित्य प्रति चेहरे सहित पूरे शरीर पर मलें। इससे दाग़-धब्बे समाप्त होकर त्वचा सुंदर बन जाएगी।

★ ★ ★ ★

नारियल के पानी में मलाई मिलाकर त्वचा पर मलने से दाग़-धब्बे मिटकर त्वचा की मुलायमियत बढ़ती है।

★ ★ ★ ★

चंदन पीसकर त्वचा पर लगाने से त्वचा की चमक बढ़ती है।

□□□□□

# स्त्रियों की समस्या अविकसित, बेडौल वक्ष

स्त्री शरीर के लिए वक्ष-सौन्दर्य का विशेष महत्त्व है। सौन्दर्य की भी अपेक्षा माँ बनने और शिशु के स्वास्थ्य की दृष्टि से नारी शरीर में समुचित विकसित वक्ष का कहीं ज़्यादा महत्त्व है। यूँ यौवनावस्था में क़दम रखने के साथ ही स्तनों का भी समुचित विकास शुरू हो जाता है, परंतु यदि किसी कारण से स्तन अविकसित रह जाएँ या अति विकसित होकर बेडौल हो जाएं तो चिन्ता की बात हो जाती है।

स्तनों के अविकसित रह जाने के पीछे अत्यधिक दुबलापन, मासिक विकार, गर्भाशय की दिक़्क़तें, अधिक चिंता, तनाव जैसे अनेक कारण हो सकते हैं। इसी तरह शरीर पर मोटापा चढ़ने, आलसी जीवन बिताने, देर तक सोने की आदत, गरिष्ठ व ज़्यादा भोजन करने अथवा समय से पूर्व अत्यधिक काम-क्रीड़ाओं में लिप्त होने, कामुक चिन्तन करने जैसे कारणों से भी स्तन अविकसित, बेडौल व ढीले हो सकते हैं। फिलहाल यहाँ नवयुवतियों की इस गंभीर समस्या का समाधान करने के लिए कुछ स्वदेशी उपाय सुझाए जा रहे हैं, जिन्हें आज़माकर अविकसित या बेडौल स्तनों को स्वस्थ, सुडौल बनाया जा सकता है। इतना अवश्य ध्यान रखें कि किसी भी बाह्य चिकित्सा को अपनाते हुए शरीर के आन्तरिक विकार अवश्य दूर करें।

★ ★ ★ ★

कोई भी आंतरिक या बाह्य उपचार करते हुए स्तनों के समुचित विकास के लिए योगासन व व्यायाम अवश्य अपनाएं। स्तन सौन्दर्य की दृष्टि से सूर्य नमस्कार, धनुरासन, चक्रासन, भुजंगासन, शलभासन, उष्ट्रासन, पर्वतासन, हस्त पार्श्वासन, गोमुखासन आदि विशेष लाभप्रद हैं। इनकी विधियाँ किसी योगासन विशेषज्ञ से सीखी जा सकती हैं।

★ ★ ★ ★

स्तन कम विकसित हों तो मालिश करने से काफी लाभ होता है। तिल, जैतून या

सरसों के तेल से स्तनों की नियमित मालिश करनी चाहिए। इसी के साथ ठण्डे तथा गर्म पानी की गीली पट्टी से बारी-बारी करके सेंकने से स्तन आसानी से पुष्ट होने लगते हैं।

★ ★ ★ ★

घृतकुमारी की जड़, गोरखमुण्डी, इन्द्रायण की जड़, अरण्डी के पत्ते, छोटी कटेरी 50-50 ग्राम तथा केले का पंचांग, सहिजन के पत्ते, पीपल के पेड़ की अन्तरछाल, अनार की जड़ व छिलका, खम्भारी की अन्तरछाल, कनेर व कूठ की जड़ 10-10 ग्राम लेकर मोटा-मोटा कूटकर 5 लीटर पानी में उबालकर क्वाथ करें। जब मात्र सवा लीटर पानी बच रहे तो उतारकर छान लें तथा इसमें सरसों व तिल का तेल 250-250 मि.ली. डालकर पुनः उबालें। सिर्फ़ तेल रह जाए तो उतारकर ठण्डा करके इसमें 15 ग्राम शुद्ध कपूर मिलाकर रख लें।

इस तेल को रात में सोते समय तथा सबेरे नहाने से एकाध घण्टे पहले स्तनों पर हल्के-हल्के मालिश करें। 2-3 माह में स्तन पुष्ट व सुडौल होने लगेंगे।

★ ★ ★ ★

गम्भारी की छाल 800 ग्राम तथा गम्भारी की छाल की लुगदी 200 ग्राम को सवा लीटर पानी में इतना उबालें कि चौथाई अंश शेष रह जाए। अब इसमें 800 मि.ली. तिल का तेल डालकर धीमी आँच पर पकाएं। जब सिर्फ़ तेल बच रहे तो उतार लें। इसी प्रकार से तीन बार गम्भारी छाल व कल्क(लुगदी) के साथ इस तेल को पकाएं। तीसरी बार में पकाने के बाद गर्म तेल में 15 ग्राम मोम डालकर उतारकर ठण्डा होने दें। कुछ ठण्डा होने के बाद तेल छानकर सुरक्षित रख लें।

इस तेल की प्रयोगविधि यह है कि इसमें कपड़े की पट्टी भिगोकर निचोड़ लें तथा स्तनों के ऊपर रखकर पान के पत्ते से ढँककर बाँध दें। प्रतिदिन सोते समय रात में यह प्रयोग करें। इससे धीरे-धीरे स्तन पुष्ट, सुडौल होने लगेंगे। यह 'श्रीपर्णी तेल' के नाम से बाज़ार में भी बिकता है।

★ ★ ★ ★

'चेहरे का सौन्दर्य' प्रकरण में वर्णित ताँबे के बरतन में नींबू का रस, तुलसी और कसौंदी से बनने वाला नुस्ख़ा प्रयोग करने से स्तन उन्नत, पुष्ट और सुडौल होते हैं।

# कुछ नुस्खे हाथ-पैरों की देखभाल के लिए

एड़ियाँ फटती हों तो अरंडी का तेल, गुलाबजल तथा नींबू का रस समान मात्रा में मिलाकर एड़ियों पर दिन में दो-तीन बार मलें।

★ ★ ★ ★

मधुमक्खियों वाला मोम लेकर गर्म करें। पिघल जाए तो इसमें इसका आधा सरसों का तेल मिलाएं। अब किसी बरतन में पानी भरकर उसी में यह मिश्रण छान दें। जब यह पानी में नीचे बैठ जाए तो पानी फेंककर इसे किसी शीशी में रख लें। सोते समय रात में इस नुस्खे को एड़ियों में लगाने से एक सप्ताह में बिवाइयों में आराम मिल जाता है।

★ ★ ★ ★

रात को सोने से पहले नारियल का तेल गुनगुना करके बिवाइयों में लगाएं तथा मोजे पहनकर सो जाएं। सबेरे गर्म पानी में पैरों को 15 मिनट तक डुबोएं तथा किसी ब्रश से हल्के-हल्के रगड़कर एड़ियाँ साफ़ करें। इसके उपरांत भीगे पैरों को कपड़े से सुखाकर कोई तैलीय चीज़ लगा लें।

★ ★ ★ ★

एक चम्मच देशी मोम तथा एक चम्मच देशी घी गर्म करें। दोनों एकसार हो जाएं तो इस मिश्रण की गर्म-गर्म बूँदें बिवाइयों में टपकाएं। यह प्रयोग प्रतिदिन तब तक करें जब तक बिवाइयों से छुटकारा न मिल जाए।

★ ★ ★ ★

जैतून का तेल सहने योग्य गर्म करके नाखूनों को कुछ देर तक उसमें डुबाए रहिए। ऐसा कुछ दिनों तक करने से आपके नाखून मज़बूत होंगे।

★ ★ ★ ★

100 ग्राम सरसों के तेल में 25 ग्राम मोम डालकर गर्म करें तथा एक उबाल आने के बाद उतारकर ठण्डा होने से पूर्व ही किसी चौड़े मुँह के पात्र में रख लें।

इसे वैसलीन की तरह इस्तेमाल करें, त्वचा नहीं फटेगी। यदि फट रही हो तो ठीक हो जाएगी।

★ ★ ★ ★

पैरों में गट्टे (गोखरू) हों तो पीड़ित स्थान पर मेंहदी का गाढ़ा लेप लगाकर पट्टी बाँध दें। दो-तीन घण्टे बाद इसे खोलकर धो दें। कुछ दिनों के अन्तराल पर कुछ ही बार यह प्रयोग करने से गट्टे समाप्त हो जाएंगे।

★ ★ ★ ★

सर्दी के मौसम में या पानी में काम करने से हाथ-पैरों की त्वचा फटती हो तो ग्लिसरीन में नींबू का रस मिलाकर मलना चाहिए।

★ ★ ★ ★

नींबू के छिलके नाख़ूनों पर मलने से नाख़ून चमकदार होते हैं।

★ ★ ★ ★

हथेलियों, कोहनी और एड़ियों का कालापन मिटाने और मैल हटाने के लिए नींबू के छिलकों को प्रभावित हिस्सों पर घिसकर गुनगुने पानी से धोना चाहिए।

खरल में गुलाबजल के साथ घोंट लें। अब चारों भस्मों को भी साफ़ खरल में घुटाई करके एक में मिला लें।

यह सब तैयार हो जाने के बाद शक्कर की एक तार की चाशनी बना तथा सबसे पहले तले गोंद, सोंठ, पीपल व पीपलामूल का चूर्ण इसमें मिला तथा आँच धीमी रखें। अब इसमें भस्में डालकर कड़छी से चलाते जाएं। ज चाशनी जमने लायक़ बन जाए तो इसे उतार लें तथा किंचित गर्म रहने पर लौं आदि द्रव्यों का चूर्ण डालकर अच्छी तरह मिलाएं। केसर भी इसमें मिला दे अब किसी थाली आदि में घी चुपड़कर इसे जमा दें और कटे हुए मेवे ऊपर बुरक दें। बाद में बर्फीनुमा काटकर काँच के बरतन में रख लें।

इस पाक को पाचनशक्ति के अनुसार 2 से 4 तोला तक सबेरे मं कुनकुने दूध के साथ चबा-चबाकर सेवन करना चाहिए।

यह योग स्त्रियों व पुरुषों दोनों के लिए ही अत्यन्त गुणकारी है महिलाओं का प्रदर रोग, प्रसूति रोग व शरीर की दुर्बलता इससे दूर होती है प्रसव के उपरांत आई कमज़ोरी को दूर करके यह स्त्री के शरीर को सबल बना है और उसके स्वास्थ्य व सौन्दर्य की वृद्धि करता है। विवाहित पुरुषों के लिए बल-वीर्यवर्धक, यौन शक्तिदायक व सौन्दर्यरक्षक है। शीतकाल में इस य का सेवन करना चाहिए।

नागकेसर, कमल व कुमुद का चूर्ण शहद व घी में मिलाकर खाने त्वचा की रंगत में निखार आता है। घी तथा इसकी आधी मात्रा में शहद सोयाच में मिलाकर सेवन करते रहने से सौंदर्य में निखार लाता है।

# स्वास्थ्य और सौन्दर्य का शत्रु मोटापा

मोटापे का अर्थ है- शरीर में चर्बी यानी वसा का ज़्यादा मात्रा में इकट्ठा हो जाना। चर्बी भी अजब चीज़ है। अगर संतुलन में हो तो शरीर को सुडौल बनाए रखती है, कम हो तो आदमी बेडौल दिखता है और ज़्यादा हो जाए तो बेडौल ही क्या पूरा शरीर डाँवाँडोल हो जाता है। अर्थात् एक सीमा तक चर्बी ज़रूरी है, इसके बाद गैरज़रूरी। जिनके शरीर में चर्बी संतुलित मात्रा में है, उनके लिए तो चिंता की कोई बात नहीं है पर जिनके शरीर में चर्बी की कमी है, वे चर्बी बढ़ाने के लिए और जिनके शरीर में चर्बी ज़्यादा है, वे इसे घटाने के लिए परेशान दिखते हैं। इस अध्याय में हम चर्बी बढ़ने अर्थात् मोटापे की समस्या से निजात पाने की ही चर्चा करेंगे।

मोटापे की समस्या के जैविक कारणों पर तमाम वैज्ञानिक विश्लेषण उपलब्ध हैं, पर यहाँ उनकी गंभीर चर्चा बहुत ज़रूरी नहीं दिखती क्योंकि यह पुस्तक जनसामान्य को ध्यान में रखकर लिखी जा रही है। अलबत्ता, मोटापे की समस्या के कुछ मोटे-मोटे पहलू जान लेना तो उपयोगी है ही।

दरअसल मोटापे की समस्या मुख्य रूप से दो तरह से पैदा होती है। कुछ लोगों में मोटापा वंशगत प्रभाव से आता है या शरीर की अन्दरूनी मशीनरी ऐसी होती है कि वे जो कुछ खाते हैं उसका ज़्यादा हिस्सा चर्बी में तब्दील हो जाता है। यानी एक वर्ग ऐसा है जिनके शरीर में चर्बी जमा करने की ख़ास प्रवृत्ति होती है। ऐसे लोगों को अपने स्वास्थ्य के प्रति हमेशा चौकन्ना रहने की ज़रूरत होती है। मोटापे का दूसरा और सबसे व्यापक कारण है लापरवाही भरी दिनचर्या। ज़रूरत से ज़्यादा और सारे दिन कुछ न कुछ खाते रहने, आलस्य भरा और श्रमहीन जीवन बिताने, भोजन के बाद दिन में सोने, तली-भुनी, वसायुक्त चीज़ों का ज़्यादा सेवन करने जैसी आहार-विहार की लापरवाहियों की वजह से ज़्यादातर लोग मोटापे के शिकार बनते हैं। एक सवाल यह है कि आख़िर किस स्थिति को हम मोटापा कहेंगे ? तो इसका सामान्य सा उत्तर यह है कि जब तक शरीर की चुस्ती-फुर्ती क़ायम है और मन में उत्साह-उमंग बना हुआ है, तब तक

मोटापे या दुबलेपन जैसी कोई समस्या नहीं है। यूँ सामान्यतः जितने इंच शर
की लंबाई हो लगभग उतने ही किलो शरीर का वज़न हो तो इसे संतुलित स्थि
मानी जाती है। इसमें उन्नीस-बीस के फ़र्क से कोई ख़ास अन्तर नहीं पड़ता
लेकिन जब फ़र्क ज़्यादा बढ़ने लगे तो समझिए कि सावधान होने का समय अ
गया है। जिन बुज़ुर्गों का वज़न, 30-35 वर्ष की उनकी स्वस्थ अवस्था जित
आज भी बना हुआ है, वे अपने को अच्छी स्थिति में मान सकते हैं।

मोटापे का आक्रमण सबसे पहले अक्सर पेट, कमर, कूल्हों और जाँ
पर होता है। इसके बाद गर्दन, चेहरा, हाथ-पैर व शरीर के शेष अंग इसव
गिरफ़्त में आते हैं। ध्यान रखने वाली बात है कि शुरूआती दौर में, या जब त
मोटापा पेट, कमर, कूल्हों और जाँघों तक ही सीमित है तब तक इसे दूर कर
ज़्यादा आसान है। लेकिन जब पूरे शरीर पर मोटापा अपना मज़बूत क़ब्ज़ा ज
लेता है तो इसे हटा पाना तकलीफ़देह और मशक्कत भरा काम हो जाता है।

ख़ैर, स्थिति जो भी हो, अगर मोटापे से ग्रस्त लोग अपना स्वास्
और सौन्दर्य वापस लाना चाहते हैं तो उन्हें अविलम्ब संकल्प की मज़बूती के सा
कमर कसकर कुछ उपायों पर अमल करने की तैयारी कर ही लेनी चाहि
अन्यथा भविष्य की देहरी पर मधुमेह, हाई ब्लडप्रेशर, क़ब्ज़, गैस, हृदय रो
दमा, गठिया आदि अन्यान्य रोग उनका स्वागत करने को तैयार मिलेंगे, यह त
जान लें।

वैसे मोटापे से त्रस्त लोग इससे निजात पाने के लिए जाने क्या-क
करते हैं और कहाँ-कहाँ भटकते हैं, पर ज़्यादातर ऐसा ही होता है कि मोटा
अन्तिम दम तक साथ नहीं छोड़ता। यह भी गौरतलब है कि मोटापे के इलाज
चक्कर में अक्सर लोग ज़्यादा ख़तरनाक बीमारियों के शिकार बन जाते हैं। ऐ
में सीधी सी बात यह है कि मोटापा दूर करने का कार्यक्रम बहुत सोच-समझव
बनाएं और मुस्तैदी से उसका पालन करें। दवाओं का सहारा लेने का इरादा हो
इतना याद रखें कि एलोपैथी में मोटापा घटाने की अब तक जो भी दवाएं हैं,
निरापद क़तई नहीं हैं। इन दवाओं से आप ज़्यादा बड़ी मुसीबत में फँस सकते

प्राकृतिक चिकित्सा से अच्छे परिणाम मिल सकते हैं। आयुर्वेद
तमाम नुस्ख़े निरापद और कारगर हो सकते हैं, पर इनमें भी हर किसी नुस्ख़े
सिर्फ़ जड़ी-बूटियों के नाम पर ही आँख मूँदकर नहीं आज़माया जा सकत
पथ्य-अपथ्य का ध्यान रखते हुए होम्योपैथी और बायोकैमी दवाओं से वज़
घटाना पूरी तरह सुरक्षित माना जा सकता है। कई लोग सोच सकते हैं कि स्वदे

चिकित्सा की बात करते-करते होम्योपैथी का ज़िक्र कैसे ? तो यहाँ अति संक्षेप में यह बता देना उचित है कि होम्योपैथी के सिद्धांत और आयुर्वेद की मूल मान्यताओं में कहीं कोई विरोधाभास नहीं है, बल्कि कई मायनों में होम्योपैथी कहीं ज़्यादा 'आयुर्वेदिक पद्धति' है। यह रहस्य वे लोग आसानी से समझ सकते हैं जिन्हें होम्योपैथी के सैद्धांतिक पक्ष की गहरी समझ है। यह भी आश्चर्यजनक बात है कि जर्मनी में खोजी गई यह पद्धति भारतीय समाज और सांस्कृतिक मूल्यों के सर्वथा अनुकूल है। ऐसी पद्धति की खोज संभवतः इसलिए भी आसान हुई, क्योंकि इसके आविष्कर्ता महात्मा हनीमेन का जीवन भारतीय ऋषियों-महात्माओं जैसा अध्यात्म प्रेरित नैतिकतावादी रहा।

बहरहाल, मोटापा घटाने के लिए आप कुछ भी करें, अंततः आहार-विहार संयमित करने से ही बेहतर परिणाम मिल सकते हैं। इसमें से पहले आहार की बात की जाए तो इसका सीधा सा अर्थ यह है कि आपको अपना खान-पान ऐसा संयोजित करना होगा कि शरीर को बाहर से वसा और ऊर्जामान (कैलोरी) की आपूर्ति कम से कम हो। चूँकि वसा शरीर के लिए ऊर्जा का स्रोत है, इसलिए बाहर से कम वसा और कम कैलोरी पहुँचेगी तो शरीर में ऊर्जा की आवश्यकता पूरी करने के लिए अन्दर जमा चर्बी अपघटित होकर शरीर के काम आने लगेगी और इस तरह मोटापा कम होना शुरू हो जाएगा। कैलोरी कम करने के चक्कर में अक्सर लोग भोजन एकदम कम कर देते हैं। आजकल प्रचलित 'डायटिंग' का यह तरीक़ा काफ़ी नुकसानदेह हो सकता है और इससे आप शक्तिहीनता और कई दूसरी बीमारियों के शिकार हो सकते हैं।

दरअसल आहार को कम करने के बजाय उसे संतुलित करने की ज़रूरत है। भोजन में ऐसी चीज़ें शामिल करनी चाहिए जो कम वसायुक्त हों और जिन का ऊर्जामान (कैलोरी) कम हो, परंतु वे शरीर के लिए ज़रूरी पोषकता की पूर्ति करने वाली हों।

आहार संतुलन के बाद विहार में भी संतुलन ज़रूरी है। अर्थात् पूरे दिन में से कुछ समय आपको शारीरिक श्रम के लिए अवश्य ही निकालना चाहिए। जितनी ऊर्जा शरीर को भोजन से मिलती है अगर उससे ज़्यादा श्रम में ख़र्च होता है तो समझिए कि मोटे लोगों के लिए सार्थक परिणाम निकल सकते हैं। **आहार-विहार को संतुलित करते हुए मोटापा घटाने का फिलहाल एक कार्यक्रम दिया जा रहा है, मोटे लोग इसे अपनाएं और लाभ उठाएं-**

1. 6-7 घण्टे की पर्याप्त नींद लेने के बाद सबेरे जल्दी उठने की आदत

बनाएं। उठने के बाद सबसे पहले 1 गिलास गुनगुने गरम पानी में 2 चम्मच नींबू का रस और दो चम्मच शुद्ध शहद मिलाकर गटागट पी जाएं। अब कुछ देर टहलने के बाद शौच के लिए जाएं।

2. शौचादि से निवृत्त होकर कम से कम 3-4 किलोमीटर तेज़ कदमों से टहलने निकलें, हो सके तो थोड़ी दौड़ भी लगाएं। याद रखें धीरे-धीरे चहलकदमी करने से मोटापे पर कोई असर नहीं पड़ने वाला। टहलने के बाद समय हो तो कुछ योगासन व्यायाम करें। टहलने के बजाय चाहें तो केवल आसन व्यायाम से भी काम चला सकते हैं। आसनों में सूर्यनमस्कार, उत्तान पादासन, हलासन, धनुरासन, जानुशिरासन, वक्रासन, ताड़ासन, पश्चिमोत्तान आसन, भुजंगासन, पवनमुक्तासन में से पहले आसान आसनों से शुरूआत करके धीरे- धीरे जितने आसन कर सकें, करें। उड्डियान बंध तथा भस्त्रिका प्राणायाम भी करें। आसन-व्यायाम फुरसत हो तो सबेरे शाम दोनों समय खाली पेट कर सकते हैं; और बेहतर परिणाम मिलेगा। इतना अवश्य समझ लें कि आसन-व्यायाम योग्य व्यक्ति से सीख-समझकर ही शुरू करना चाहिए।

3. नाश्ता हल्का-फुल्का करें। कोई एक किस्म का एक पाव फल या फल का रस लें। 50 ग्राम मूँग में थोड़ा गेहूँ, थोड़ी मेथी मिलाकर अंकुरित करके सेंधा नमक और नींबू का रस मिलाकर भी नाश्ते के रूप में सेवन कर सकते हैं। दूध पीते हों तो मलाई उतारकर एक पाव दूध में आधा चम्मच सोंठ तथा 6-7 मुनक्का या थोड़ा अंजीर डालकर उबालें और गुनगुना रहने पर पिएं। चाय पीने का इरादा हो तो अदरक या सोंठ, तुलसी, काली मिर्च, लौंग, इलायची, मुलहठी आदि जड़ी-बूटियों की चाय इस्तेमाल कर सकते हैं। इस तरह की आयुर्वेदिक चाय गुरुकुल कांगड़ी, दिव्य योग मंदिर ट्रस्ट (स्वामी रामदेव), गायत्री परिवार, संत आसाराम बापू आश्रम आदि की बनी हुई मिलती है।

4. मोटापे से ग्रस्त लोगों को दोपहर और शाम के भोजन में विशेष सावधनी बरतने की जरूरत है। तेल, घी से बनी वसायुक्त और ज़्यादा प्रोटीन व कार्बोज युक्त चीज़ों का सेवन हर हाल में सीमित कर देना चाहिए। भोजन से पहले पर्याप्त मात्रा में सलाद खाएं। हरी सब्ज़ियों की मात्रा भरपूर रखें और गेहूँ की रोटी कम खाएं। अगर मोटापे की समस्या ज़्यादा हो तो कम से कम एक माह

के लिए गेहूँ की रोटी खाना एकदम बंद कर दें। इस दौरान जौ के आटे से बनी रोटी भोजन में लें या साबुत चने में जौ मिलाकर पिसवा लें। इस आटे की रोटी स्वादिष्ट भी लगेगी। 10 किलो चना हो तो दो किलो जौ मिलाएं तो अच्छा लाभ मिलेगा। दालों में छिलकायुक्त मूँग, मसूर का सेवन बेहतर रहेगा।

चिकित्सा के शुरू में यदि एकाध हफ्ते तक सिर्फ़ मौसमी फल, फलों के रस, सलाद और हरी सब्ज़ियों व दाल पर ही निर्वाह करें तो अच्छा है। इसके बाद धीरे-धीरे जौ की रोटी सेवन करना शुरू करें। एक डेढ़ माह बाद गेहूँ की रोटी खाना शुरू कर सकते हैं। दोनों समय का भोजन इसी तरह का करें। शाम को सोने से दो-तीन घण्टे पूर्व भोजन कर लेना हितकर है। क़ब्ज़ियत दूर करने के लिए एनिमा ले सकते हैं या सोने से पूर्व एक गिलास गुनगुने पानी के साथ एक चम्मच त्रिफला में दो चम्मच ईसबगोल मिलाकर सेवन करें। त्रिफला के स्थान पर आँवले का चूर्ण भी ले सकते हैं। वैसे भी भोजन आदि के साथ ताज़ा या सूखे आँवले का चूर्ण, जो भी मिले, अवश्य सेवन करें।

दोपहर के भोजन के साथ मलाई रहित दूध से जमाई दही या छाछ भी ले सकते हैं। इससे मोटापा घटाने में मदद मिलेगी। भोजन में यह पूरा सुधार अपनाते हुए इतना याद रखें कि शुरू में एक हफ्ते तक फल-सब्ज़ियों पर निर्वाह करने के बाद अचानक ही ढेर सारी रोटियाँ न खाना शुरू कर दें। एक-दो रोटी से शुरू करके धीरे-धीरे रोटियों की संख्या यथोचित मात्रा तक बढ़ाएं।

मोटापा, ख़ासतौर से पेट और कमर का, घटाने के लिए एक अच्छा प्रयोग यह है कि दोनों समय भोजन करने के तुंरत बाद आधा गिलास उबला हुआ गर्म पानी चाय की तरह जितना गर्म पी सकें पी जाएं। यह प्रयोग डेढ़-दो माह तक कर सकते हैं। इसे बहुत लंबे समय तक नहीं चलाना चाहिए। यह प्रयोग प्रसव के बाद महिलाओं के पेट बढ़ने की समस्या में विशेष लाभप्रद है। गठिया, क़ब्ज़, गैस, यकृत रोग, मासिक धर्म की अनियमितता, आँखों के नीचे के कालेपन आदि में भी गर्म पानी का प्रयोग काफी हितकर है।

5. दोपहर और शाम के भोजन में 8-9 घण्टे का अंतराल हो तो बीच में 3 या 4 बजे तक कोई हल्का पेय या फल लें। थोड़े भुने चनों के साथ आयुर्वेदिक चाय लेकर भी काम चला सकते हैं।

इतने उपायों पर अमल करते हुए आप कुछ दिनों में मोटापे की समस्या पर तो विजय पा ही जाएंगे, आपके पोर-पोर में स्फूर्ति का भी संचार होगा। इन उपायों के साथ चाहें तो बायोकैमी की कल्केरिया फास 3x या 6x, काली फास

3x, काली म्यूर 6x, नेट्रम म्यूर 3x तथा साइलीशिया 12x नामक दवाओं की एक-एक टिकिया मिलाकर एक घूँट गरम पानी के साथ दिन में तीन-चार बार जब तक मोटापा न कम हो जाए तब तक सेवन कर सकते हैं। याद रखें कि बायोकैमिक दवा की टिकिया निगलने के बजाय जीभ पर रखकर चूसनी होती है। यह उपाय सोने पर सुहागा का काम करेगा। इसके अलावा चरित्रागत विशेषताओं के आधार पर चुनी गई कई होम्योपैथी औषधियाँ भी मोटापा घटाने में अच्छा प्रभाव दिखा सकती हैं।

# मोटापा घटाने में सहायक कुछ अन्य नुस्ख़े

1 गिलास पानी में 4 बड़े चम्मच भर सिरका खाली पेट सेवन करते रहने से कमर का मोटापा दूर होता है।

★ ★ ★ ★

कुलथों को पकाकर खाने से शरीर की चर्बी छँटती है।

★ ★ ★ ★

सायंकाल के समय 6 माशा त्रिफला कोरे मिट्टी के पात्रा में लगभग छटाँक भर जल में भिगो दें। प्रातः मसल-छानकर तथा एक तोला शहद मिलाकर नियमित पिएं।

★ ★ ★ ★

पेट, कमर व कूल्हों की चर्बी कम करने के लिए भाप सेंक करना चाहिए। यदि प्राकृतिक चिकित्सालय आदि में व्यवस्था न हो तो यह उपाय आप घर में भी कर सकते हैं। इसके लिए एक बड़े भगोने या पतीली में एक चम्मच नमक तथा तीन-चार चम्मच अजवायन डालकर पानी भर दें। बरतन पर जाली या चलनी आदि रखकर पानी को उबालें। जब भाप उठने लगे तो दो छोटे तौलिए ठण्डे पानी में भिगोकर निचोड़ लें तथा बारी-बारी से जाली पर रखकर भाप से गर्म करके पेट, कमर तथा कूल्हों की सेंक करें। इस उपाय से धीरे-धीरे चर्बी छँटने लगेगी।

★ ★ ★ ★

प्रातः शौच जाने से पूर्व एक गिलास ठण्डे पानी में दो चम्मच शहद मिलाकर नियमित कुछ दिनों तक पीने से चर्बी कम होने लगती है।

★ ★ ★ ★

तुलसी के पत्तों के रस में शहद मिलाकर नियमित चाटते रहने से चर्बी कम होती है।

★ ★ ★ ★

1 तोला मूली चूर्ण इतने ही शहद में मिलाकर पानी के साथ सेवन करने से चर्बी छँटती है।

★ ★ ★ ★

बड़ी हरड़, आँवला तथा बहेड़े का छिलका (त्रिफला) समान भाग लेकर चूर्ण बनाकर इसमें से 1 तोला चूर्ण शहद मिले पानी के साथ सेवन करने से 40 दिनों में मोटापा कम होने लगता है।

★ ★ ★ ★

त्रिफला व गिलोय के काढ़े में 250 मि.ग्रा. लौह भस्म मिलाकर पीने से मोटापा बढ़ना रुक जाता है।

★ ★ ★ ★

12 ग्राम शहद में 3 ग्राम चित्रकमूल का चूर्ण मिलाकर चाटने से पेट बढ़ना रुक जाता है।

★ ★ ★ ★

1 तोला गिलोय, 3 तोला बायबिडंग, 2 तोला छोटी इलायची, 4 तोला इन्द्रजौ, ढाई तोला बहेड़ा, 5 तोला बड़ी हरड़, 7 तोला आँवला तथा 8 तोला शुद्ध गुग्गुल लें।

गुग्गुल के अलावा पहले शेष सभी चीज़ों का चूर्ण बनाएं, इसके बाद गुग्गुल में मिलाकर अच्छी तरह कूटकर रख लें। आधा से 1 तोला यह चूर्ण शहद में मिलाकर सबेरे शाम पानी के साथ सेवन करने से मोटापा कम होने लगता है। इसके साथ पथ्य - अपथ्य का विशेष ध्यान रखें तो जल्दी सफलता मिलती है।

# दुबलापन भगाइए सौन्दर्य बचाइए

मोटापे की तरह दुबलापन भी एक समस्या है। हालाँकि दुबलेपन की समस्या उतनी बड़ी नहीं है जितनी कि मोटापे की। मोटे लोगों की तुलना में दुबले लोग प्राय: कम ही बीमार पड़ते हैं और उनके ज़्यादा दिनों तक ज़िन्दा रहने की भी संभावना रहती है। फिर भी, अगर देह हड्डियों का कंकाल सा नज़र आए तो समझिए कि कुछ मांसलता लाने की ज़रूरत है। ठीक अनुपात में मांसल शरीर स्वास्थ्य व सौन्दर्य की दृष्टि से उचित है।

आहार-विहार में उचित सुधार करके देह का दुबलापन दूर किया जा सकता है। कुछ लोग वंशगत प्रभाव से दुबले-पतले होते हैं। उनके शरीर की आंतरिक संरचना कुछ ऐसी होती है कि वे कितना भी पौष्टिक खाएं-पिएं पर शरीर में चर्बी इकट्ठा ही नहीं हो पाती और चाहकर भी वे मांसल नहीं दिखते। ऐसे लोगों का दुबलापन दूर होना थोड़ा मुश्किल तो है पर असंभव नहीं है।

दुबलापन दूर करने का कार्यक्रम बनाने से पहले यह देख लेना चाहिए कि कहीं किसी रोग की वजह से तो ऐसा नहीं है। यदि कोई रोग हो तो पहले उसे ठीक करने का उपाय करें। ज़्यादा संभव है कि आरोग्य होते ही दुबलापन भी खुद-ब-खुद दूर हो जाएगा। यदि बीमारी ठीक होने के बाद भी दुबलापन बना रहे तो इस अध्याय में दिए उपायों को आज़माकर लाभ उठाएं। बिना किसी ख़ास बीमारी के होते हुए भी दुबलापन है तो इसके पीछे-कम भोजन करना या भूखे रहना, पौष्टिकता रहित भोजन करना, रात में देर तक जागना, कम विश्राम करना या क्षमता से ज्यादा श्रम करना, ज़्यादा उपवास करना, तनाव-चिंता-शोक में जीवन बिताना, पाचनशक्ति कमज़ोर होना आदि कारण हो सकते हैं। इसका अर्थ यह है कि यदि उक्त कारण ज़िम्मेदार हों तो दुबलापन दूर करने की कोशिश करने के साथ-साथ इन गड़बड़ियों को भी दूर करना चाहिए और ईर्ष्या, द्वेष, चिंता, शोक, क्रोध से मुक्त होकर प्रसन्नचित्त, उमंग भरा जीवन बिताते हुए निम्न उपाय करने चाहिए-

1- दुबलापन दूर करने की पहली शर्त यह है कि आप अपनी पाचनशक्ति मज़बूत करें ताकि खाया-पिया शरीर में अच्छी तरह ज़ज़्ब हो और खुलकर भूख

लगे। इसके लिए हफ्ते भर विधिपूर्वक उपवास कर सकते हैं। तरीक़ा यह है कि जब उपवास करना हो तो एक दिन पहले मूँग की खिचड़ी आदि हल्का भोजन लें। रात में दूध या पानी के साथ 2 चम्मच ईसबगोल, एरण्ड तेल अथवा त्रिफला सेवन करके उदर की सफ़ाई करें। दूसरे दिन रोटी बंद कर दें और मौसमी फलों व उबली हरी साग-सब्ज़ियों पर निर्वाह करें। तीसरे दिन 2-3 घण्टे के अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा करके सिर्फ़ फलों का रस पिएं। चौथे दिन सिर्फ़ पानी पीकर रहें। साथ में नींबू और शहद ले सकते हैं। पाँचवें दिन पुनः फलों का रस लें। छठे दिन फल व उबली साग-सब्ज़ी पर रहें। सातवें दिन एक-दो चपाती से शुरू करके धीरे-धीरे खुराक बढ़ाएं। इस उपवास काल में दो-तीन दिन एनिमा द्वारा पेट की सफ़ाई कर लें तो बेहतर परिणाम मिलेगा।

उपवास करने के बाद प्रायः भूख ख़ूब लगने लगती है और ख़ुराक बढ़ जाती है। इस तरह से बढ़ी हुई ख़ुराक दुबलापन दूर करने में अत्यन्त सहायक है।

2- दुबले लोग सबेरे पौष्टिक नाश्ता लें, पर इसका समय भोजन से 3-4 घण्टा पहले और सोकर उठने के 2-3 घण्टे बाद रखें। एक पौष्टिक नाश्ता यह है कि थोड़े चनों में गेहूँ, मूँगफली, मूँग मिलाकर अंकुरित कर लें। इस अंकुरित अन्न में नींबू और थोड़ा नमक निचोड़कर नाश्ते के रूप में सेवन कर सकते हैं। नमक, नींबू न मिलाना चाहें तो इसे गुड़ के साथ या इसमें थोड़ी भिगोई किशमिश व खजूर मिलाकर भी सेवन कर सकते हैं। ऊपर से चाहें तो थोड़ा दूध पिएं। नमक, नींबू मिलाएं तो दूध न पिएं।

इसके अलावा आगे वर्णित खजूर और दूध वाला नाश्ता भी कर सकते हैं या अनुकूल पड़े तो केला-दूध लें। जाड़े के दिनों में उड़द का आटा, बबूल का गोंद, देशी घी, अश्वगंध तथा मेवे मिलाकर बनाया गया लड्डू भी पाचनशक्ति के अनुसार सेवन कर सकते हैं। पौष्टिक नाश्ते और भी कई हैं, उन्हें सोच-समझकर सेवन करके लाभ उठाया जा सकता है।

3- दोपहर और शाम के भोजन में पर्याप्त पौष्टिक पदार्थों का सेवन ख़ूब चबा-चबाकर करें। उपलब्धता के हिसाब से गाजर, पालक, चौलाई, टिण्डा, परवल व विभिन्न हरी सब्ज़ियाँ, मौसमी फल, घी का तड़का लगी दाल, आँवले का मुरब्बा, दूध, घी, मक्खन, चावल की खीर आदि सेवन करें। रोटियाँ गेहूँ की खाएं। चाहें तो गेहूँ में तिहाई भाग चने मिलाकर पिसवा लें और इस आटे की रोटी खाएं। भोजन के बाद एक-दो केले और आगरे का पेठा या आँवले का मुरब्बा लें

तो अच्छा है। रात के भोजन में एकाध रोटी कम खाएं। भोजन के बाद आगे वर्णित अश्वगंधारिष्ट वाला नुस्ख़ा भी सेवन कर सकते हं।

4- दोनों भोजनों के बीच 8 घण्टे का अंतर रखते हुए मध्यकाल में किसी मौसमी फल या जूस का हल्का पाचक पौष्टिक अल्पाहार ले सकते हैं।

5- पानी भोजन के डेढ़-दो घण्टे बाद पीने की आदत बनाएं। इसके अलावा दिन भर में डेढ़-दो घण्टे के अंतराल पर 6-8 गिलास तक ख़ूब पानी पीते रहें।

6- रात में भोजन से दो-तीन घण्टे बाद और सोने से पूर्व गुनगुने दूध में एक चम्मच घी के साथ मिश्री या दो-तीन चम्मच शहद मिलाकर पिएं। चाहें तो दूध-खजूर वाला आगे लिखा प्रयोग भी कर सकते हैं। सिर्फ़ इतना ध्यान रखें कि रात में यह नुस्ख़ा सेवन करें तो इसमें खजूर की मात्रा सिर्फ़ आठ-दस ही रखें और सबेरे इसे न सेवन करें।

7- इतना उपाय करते हुए सबेरे अपने अनुकूल व्यायाम, योगासन, प्राणायाम अवश्य करें। इस संबंध में किसी पुस्तक या योग्य व्यक्ति से जानकारी प्राप्त की जा सकती है। याद रखें, पौष्टिक आहार के साथ बिना उचित मात्रा में श्रम, व्यायाम किए स्वस्थ सुडौल बनना नामुमकिन है।

उपर्युक्त सुझावों पर अमल करने के बाद दो-तीन माह में आप अपनी सेहत में क्रांतिकारी परिवर्तन देखेंगे। **इन उपायों के साथ अपनी प्रकृति को देखते हुए औषधीय प्रयोग के तौर पर निम्न नुस्ख़ों से भी लाभ उठाया जा सकता है-**

★ ★ ★ ★

1 भाग विशुद्ध कासीस भस्म को 16 भाग सुदर्शन चूर्ण के साथ तीन घण्टे तक सूखा मर्दन करके चूर्ण बना लें। इस चूर्ण को 2 ग्राम की मात्रा में प्रातः सायं जल के साथ सेवन करें। फिर भोजनोपरांत 2-2 ग्राम की 3 मात्रा 10-10 मिनट पर सितोपलादि चूर्ण फाँक लें। इसके बाद आधे घण्टे तक पानी न पिएं।

इस योग के सेवन से सातवें दिन से ही रक्तवृद्धि होने लगती है। इस कल्प के सेवन से शुक्र की कमज़ोरी, दुबलापन, आलस्य समाप्त होकर रोगी स्वस्थ, सबल और उत्साहपूर्ण हो जाता है। इस योग का प्रयोग जीर्ण-ज्वर, विषम-ज्वर के उपरांत होने वाली दुर्बलता में विशेष लाभप्रद है।

# जनरल टॉनिक

अर्जुनारिष्ट, बलारिष्ट, अंगूरासव, अश्वगंधारिष्ट तथा दशमूलारिष्ट-प्रत्येक 500-500 मि.ली.; लौह भस्म, अभ्रक भस्म तथा शुद्ध शिलाजीत -10-10 ग्राम।

सभी आसव अरिष्ट एक में मिलाकर उसमें दोनों भस्म व शिलाजीत अच्छी तरह घोल दें। इसे 2 से 4 चम्मच दिन में दो बार बराबर पानी मिलाकर लेना चाहिए।

यह बढ़िया जनरल टॉनिक है। इससे शारीरिक और मानसिक शक्ति बढ़ती है। थकावट, आलस्य, कमज़ोरी दूर होकर चुस्ती-फुर्ती व अच्छी नींद आती है।

★ ★ ★ ★

सफ़ेद मूसली और असगंध समान मात्रा में लेकर कपड़छन चूर्ण बनाएं तथा एक छोटी चम्मच की मात्रा में दूध के साथ सेवन करें। इससे मांस और बल दोनों की वृद्धि होती है।

★ ★ ★ ★

असगंध का चूर्ण सबेरे-शाम 1-1 चम्मच की मात्रा में शहद में मिलाकर चाटने तथा साथ में एक पाव मिश्री मिला गर्म दूध पीते रहने से शरीर का दुबलापन मिटता है।

★ ★ ★ ★

शतावरी, छिलका रहित कौंच के बीज, सफ़ेद मूसली, असगंध, गोखरू- सभी 100-100 ग्राम।

सभी चीज़ों को अलग-अलग कूट-पीसकर कपड़छन चूर्ण करके मिलाकर रख लें। यह चूर्ण सबेरे-शाम खाली पेट थोड़े देशी घी में 5-5 ग्राम मिलाकर सेवन करें। चाहें तो एक पाव मिश्री मिला गुनगुना दूध पी सकते हैं। शाम वाली खुराक चाहें तो रात में सोने से आधा घण्टे पूर्व भी सेवन कर सकते हैं। अलबत्ता, भोजन किये हुए कम-से-कम दो घण्टे अवश्य बीत गए हों।

इस प्रयोग से दुबलापन दूर होता है, पौरुषशक्ति बढ़ती है। यह काफी पौष्टिक, धातुवर्द्धक और श्रेष्ठ बाजीकारक नुस्ख़ा है। इसे ब्रह्मचर्य के साथ लगभग तीन माह तक प्रयोग करना चाहिए।

★ ★ ★ ★

शरीर दुबला हो और ऐसा किसी विशेष रोग की वजह से न हो तो प्रतिदिन दो

पके केले खाकर ऊपर से गर्म मिश्री मिला 1 पाव दूध पिएं। दूध उबालते समय इसमें एक-दो इलायची भी पीसकर मिला दें। तीन चार माह में शरीर मांसल होने लगेगा।

★ ★ ★ ★

50 ग्राम कच्ची मूँगफली के दानों को तीन-चार घण्टे पानी में भिगोकर छिलका उतारकर पीस लें। अब कढ़ाई में 25 ग्राम देशी घी डालकर धीमी आँच पर सेंकें। जब लालिमा आने लगे तो इसमें 25 ग्राम शक्कर मिलाकर 2 नग छोटी इलाइची पीसकर डाल दें।

इस तरह हलवा बनाकर कुछ दिनों तक नियमित खाने से शरीर का दुबलापन दूर होता है।

★ ★ ★ ★

125 ग्राम सालमपंजा तथा 250 ग्राम बादाम मिगी को महीन पीसकर मिला लें।

प्रातः और रात में सोने से पूर्व (भोजन से 2-3 घण्टे बाद) 10-10 ग्राम यह चूर्ण गुनगुने मीठे दूध से सेवन करते रहने से शरीर का दुबलापन व कमज़ोरी दूर होती है तथा यौनशक्ति बढ़ती है। स्त्री-पुरुष दोनों के लिये उपयोगी है।

★ ★ ★ ★

छिलका उतारे हुए 60 ग्राम जौ की आधा लीटर दूध में खीर बनाएं और इस खीर का ही नियमित नाश्ता करें। यदि किसी विशेष बीमारी की स्थिति न हो तो दो माह में इस प्रयोग से दुबलापन दूर होने लगता है।

★ ★ ★ ★

15-20 अच्छे पिंडखजूर, थोड़ी किशमिश, चौथाई चम्मच सोंठ व एक-दो छोटी इलायची को एक पाव दूध में उबालें व एक चम्मच घी मिलाकर लगभग दो माह सबेरे नाश्ते के रूप में सेवन करें। शरीर की दुर्बलता दूर होगी। यह प्रयोग कफ, सर्दी को भी दूर करता है।

आग उगलने वाली आवाज मौन हो गई.... राजीव भाई के प्रखर और ओजस्वी वाणी शांत हो गई। उनकी वाणी में स्वदेश के लिए प्रेम और अगाध श्रद्धा थी।..... राजीव भाई के जाने से देश को बहुत बड़ी क्षति हुई है। उनके असमय निधन से राष्ट्र ने जो खोया है उसकी भरपाई कोई नहीं कर सकता। .... देश में अब दूसरा राजीव पैदा नहीं होगा। उनकी एक आवाज़ करोड़ों आवाज़ों के बराबर थी।.... उनके स्वदेशी के स्वप्न को साकार करने के लिए हम सच्चे प्रयास करें। यही उस पुण्यात्मा को सच्ची श्रद्धांजलि होगी....

परमपूज्य स्वामी रामदेव जी

राजीव भाई का जीवन निरंतर कर्मयोनि का जीवन था। वर्धा से निकलकर हरिद्वार आने पर उनकी यात्रा पूर्ण हो गई थी। भारत स्वाभिमान के लिए उन्होंने जो पृष्ठ भूमि बनाई, वह उनके अद्‌भुद ज्ञान का प्रमाण है। उनके पास जो ज्ञान था। उनकी जो स्मृति थी वह बहुत कम लोगों के पास होती है। पाँच हजार वर्षों का ज्ञान उनके पास था। उनका दिमाग कम्प्यूटर से भी तेज चलता था। उनका आन्दोलन रूकेगा नहीं, ऐसी परमपिता से प्रार्थना है....

परम श्रद्धेय डॉ. प्रणव पण्ड्या




स्वदेशी प्रकाशन
सेवाग्राम, वर्धा